



3月離乳食予定献立表



3月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期 (9~11ヶ月)		離乳中期 (7~8ヶ月)		離乳前期 (5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
1 金	全粥~軟飯 麩のすまし汁 豆腐の野菜あん ほうれん草の煮浸し	米/おつゆ麩/わかめ/豆腐/人参/ほうれん草	全粥 麩のすまし汁 豆腐の野菜あん ほうれん草の煮浸し	米/おつゆ麩/わかめ/豆腐/人参/ほうれん草	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/ほうれん草/人参/豆腐/白身魚	パン~トースト (いちご) 育児用ミルク
2 土	パン(米)粥~パン 野菜スープ ブロッコリーとささ身の柔らかか煮 果物	パン(米)/キャベツ/玉ねぎ/人参/ブロッコリー/ささ身/オレンジ	パン(米)粥~パン 野菜スープ ブロッコリーとささ身の柔らかか煮 果物	パン(米)/キャベツ/玉ねぎ/人参/ブロッコリー/ささ身/オレンジ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/人参/玉ねぎ/ブロッコリー	野菜がゆ 育児用ミルク
4 月	全粥~軟飯 トマトスープ じゃが芋のおやき 煮浸し	米/トマト/人参/玉ねぎ/じゃが芋/鶏ささみミンチ/なす	全粥 トマトスープ じゃが芋の煮物 煮浸し	米/トマト/人参/玉ねぎ/じゃが芋/鶏ささみミンチ/なす	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/玉ねぎ/人参/トマト	青のりポテト 育児用ミルク
5 火	全粥~軟飯 じゃが芋の味噌汁 鶏肉と野菜の柔らかか煮 人参の甘煮	米/じゃが芋/わかめ/鶏肉/ほうれん草/もやし/コーン/人参	全粥 じゃが芋の味噌汁 鶏肉と野菜の柔らかか煮 人参の甘煮	米/じゃが芋/わかめ/鶏ささみ/ほうれん草/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/人参/ほうれん草/コーン	果物 (バナナ) 育児用ミルク
6 水	全粥~軟飯 キャベツの味噌汁 マーボー豆腐風 大根の煮物	米/キャベツ/豆腐/玉ねぎ/人参/豚ミンチ/大根/いんげん	全粥 キャベツの味噌汁 マーボー豆腐風 大根の煮物	米/キャベツ/豆腐/玉ねぎ/人参/鶏ささみミンチ/大根	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/キャベツ/人参/豆腐	焼いも(茹で) 育児用ミルク
7 木	全粥~軟飯 コンソープ 魚のりんごソース煮 煮浸し	米/玉ねぎ/コーン/さば(白身魚)/りんご/小松菜	全粥 コンソープ 魚のりんごソース煮 煮浸し	米/玉ねぎ/コーン/白身魚/りんご/小松菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/玉ねぎ/小松菜/白身魚	パン粥~トースト (ジャム) 育児用ミルク
8 金	全粥~軟飯 ミネストローネ風 ハンバーグ ゆで野菜(焼き) 果物	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト/パスタ/合びき/ピーマン/豆腐/かぼちゃ/いちご	全粥 トマトスープ 豆腐ハンバーグ ゆで野菜(焼き) 果物	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト/豆腐/ピーマン/鶏ささみミンチ/かぼちゃ/いちご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/キャベツ/トマト/かぼちゃ/豆腐	ホットケーキ 育児用ミルク
9 土	全粥~軟飯 味噌汁 白菜と豚肉の煮物	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/白菜/豚肉	全粥 味噌汁 白菜と鶏肉の煮物	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/白菜/鶏ささみ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/白菜	ヨーグルトとえ (バナナ) 育児用ミルク
11 月	全粥~軟飯 ほうれん草の味噌汁 鶏肉の柔らかか煮 ひじきの旨煮	米/ほうれん草/鶏肉/玉ねぎ/ひじき/人参	全粥 ほうれん草の味噌汁 鶏肉の柔らかか煮 ひじきの旨煮	米/ほうれん草/鶏ささみ/玉ねぎ/ひじき/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/ほうれん草/玉ねぎ/人参	野菜がゆ 育児用ミルク
12 火	全粥~軟飯 おつゆ麩のすまし汁 野菜と豆腐の柔らかか煮 バナナ	米/おつゆ麩/わかめ/キャベツ/人参/豆腐/バナナ	全粥 おつゆ麩のすまし汁 野菜と豆腐の柔らかか煮 バナナ	米/おつゆ麩/わかめ/キャベツ/人参/豆腐/バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/キャベツ/人参/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
13 水	全粥~軟飯 小松菜の味噌汁 煮魚 煮浸し	米/小松菜/白身魚/人参/きゅうり	全粥 小松菜の味噌汁 煮魚 煮浸し	米/小松菜/白身魚/人参/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/小松菜/人参/きゅうり/白身魚	果物 (りんご~コンポート) 育児用ミルク
14 木	全粥~軟飯 じゃが芋のスープ 煮物 果物	米/じゃが芋/コーン/鶏肉/玉ねぎ/人参/ピーマン/オレンジ	全粥 じゃが芋のスープ 煮物 果物	米/じゃが芋/コーン/鶏ささみ/玉ねぎ/人参/ピーマン/オレンジ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/人参/玉ねぎ/コーン	野菜がゆ 育児用ミルク
15 金	全粥~軟飯 野菜スープ 鶏ささみのトマト煮 ひじきサラダ	米/キャベツ/玉ねぎ/鶏ささみ/人参/トマト/ひじき/きゅうり	全粥 野菜スープ 鶏ささみのトマト煮 ひじき旨煮	米/キャベツ/玉ねぎ/鶏ささみ/人参/トマト/ひじき	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト	果物 (バナナ) 育児用ミルク

3月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
16 土	全粥~軟飯 豚汁風 キャベツの柔らかか煮 煮りんご	米/大根/じゃが芋/ 豚肉/キャベツ/さ さみミンチ/人参/ りんご	全粥 大根の味噌汁 キャベツの柔らかか煮 煮りんご	米/大根/じゃが芋/ ささみミンチ/キャ ベツ/人参/りんご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/じゃが芋/ キャベツ/人参	焼かぼちゃ 育児用ミルク
18 月	全粥~軟飯 野菜スープ トマト煮 マッシュポテト	米/玉ねぎ/人参/ なす/トマト/鶏 ささみミンチ/ じゃが芋	全粥 野菜スープ トマト煮 マッシュポテト	米/玉ねぎ/人参/ なす/トマト/鶏 ささみミンチ/ じゃが芋	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ じゃが芋/トマト	果物 (りんご~コンポート) 育児用ミルク
19 火	全粥~軟飯 白菜の味噌汁 魚のあんとし 麩と野菜のやわらか煮	米/白菜/人参/豆腐 /白身魚/麩/キャベ ツ/玉ねぎ/もやし	全粥 白菜の味噌汁 魚のあんとし 麩と野菜のやわらか煮	米/白菜/人参/豆腐 /白身魚/麩/キャベ ツ/玉ねぎ/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/白菜/キャベツ/ 玉ねぎ/白身魚	きな粉ポテト 育児用ミルク
21 木	全粥~軟飯 かぼちゃの味噌汁 煮魚 白菜の煮浸し	米/かぼちゃ/わか め/白身魚/白菜/人 参	全粥 かぼちゃの味噌汁 煮魚 白菜の煮浸し	米/かぼちゃ/わか め/白身魚/白菜/人 参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/かぼちゃ/白菜/ 人参/白身魚	果物 (オレンジ) 育児用ミルク
22 金	全粥~軟飯 大根の味噌汁 豆腐の野菜あんかけ トマト	米/大根/白菜/豆腐 /人参/ブロッコ リー/トマト	全粥 大根の味噌汁 豆腐の野菜あんかけ トマト	米/大根/白菜/豆腐 /人参/ブロッコ リー/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/白菜/ブ ロッコリー/豆腐	ホットケーキ (きなこ入り) 育児用ミルク
23 土	全粥~軟飯 大根の味噌汁 野菜のそぼろあん おかか煮	米/大根/ほうれん 草/鶏ミンチ/玉ね ぎ/人参/きゅうり	全粥 大根の味噌汁 野菜のそぼろあん おかか煮	米/大根/ほうれん 草/鶏ミンチ/玉ね ぎ/人参/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/ほうれん 草/玉ねぎ/人参	果物 (バナナ) 育児用ミルク
25 月	全粥~軟飯 豆腐のすまし汁 小松菜のそぼろ煮 ポテトサラダ風	米/豆腐/小松菜/鶏 ささみミンチ/じゃ が芋/人参/きゅう り	全粥 豆腐のすまし汁 小松菜のそぼろ煮 ポテトサラダ風	米/豆腐/小松菜/鶏 ささみミンチ/じゃ が芋/人参/きゅう り	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/小松菜/人参/ じゃが芋/豆腐	パン粥~トースト (バターシュガー) 育児用ミルク
26 火	全粥~軟飯 じゃが芋の味噌汁 豆腐と野菜あん 煮浸し	米/じゃが芋/人参/ 豆腐/ほうれん草/ きゅうり/	全粥 じゃが芋の味噌汁 豆腐と野菜あん 煮浸し	米/じゃが芋/人参/ 豆腐/ほうれん草/ きゅうり/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/じゃが芋/人参/ ほうれん草/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
27 水	全粥~軟飯 じゃが芋のスープ ひじきの旨煮 焼トマト	米/じゃが芋/玉ね ぎ/ひじき/人参/ ピーマン/鶏ささみ /トマト	全粥 じゃが芋のスープ ひじきの旨煮 焼トマト	米/じゃが芋/玉ね ぎ/ひじき/人参/ ピーマン/鶏ささみ /トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/玉ね ぎ/人参/トマト	果物 (バナナ) 育児用ミルク
28 木	全粥~軟飯 山東菜の味噌汁 豆腐のあんかけ きゅうりのおかか煮	米/山東菜/豆腐/人 参/きゅうり	全粥 山東菜の味噌汁 豆腐のあんかけ きゅうりのおかか煮	米/山東菜/豆腐/人 参/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/山東菜/人参/ きゅうり/豆腐	焼もち(茹で) 育児用ミルク
29 金	全粥~軟飯 じゃが芋の味噌汁 豚肉と野菜のやわらか煮 茹で野菜	米/じゃが芋/玉ね ぎ/わかめ/豚肉 (鶏)/パプリカ/ ピーマン/もやし/ きゅうり	全粥~軟飯 じゃが芋の味噌汁 鶏肉と野菜のやわらか煮 茹で野菜	米/じゃが芋/玉ね ぎ/わかめ/鶏ささ み/パプリカ/ピー マン	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/パプ リカ/玉ねぎ	果物 (りんご~コンポート) 育児用ミルク
30 土	パン(米)粥~パン コンスープ かぼちゃの煮物 茹で野菜	パン(米)/玉ねぎ /人参/じゃが芋/鶏 ささみ/コーン/か ぼちゃ/ブロッコ リー/パプリカ	パン(米)粥 コンスープ かぼちゃの煮物 茹で野菜	パン(米)/玉ねぎ /人参/じゃが芋/鶏 ささみ/コーン/か ぼちゃ/ブロッコ リー/パプリカ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/玉ね ぎ/かぼちゃ/ブ ロッコリー	きな粉ポテト 育児用ミルク

* 離乳初期はの野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることをならすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々の合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください