



# 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		
2月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(オレンジ) 育児用ミルク
	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/白菜	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/白菜	だし汁		
	魚のりんごソース煮	魚/りんご/玉ねぎ	魚のりんごソース煮	魚/りんご/玉ねぎ	野菜ペースト	じゃが芋/白菜/玉ねぎ/ブロッコリー	
	茹で野菜	ブロッコリー	茹で野菜	ブロッコリー	白身魚ペースト	魚	
3火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥~トースト 育児用ミルク
	すまし汁	おつゆ麩/わかめ	すまし汁	おつゆ麩/わかめ	だし汁		
	あんかけ豆腐	豆腐/人参	あんかけ豆腐	豆腐/人参	野菜ペースト	人参/ほうれん草	
	煮浸し	ほうれん草	煮浸し	ほうれん草	豆腐ペースト	豆腐	
4水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	小松菜のみそ汁	小松菜	小松菜のみそ汁	小松菜	だし汁		
	柔らか煮	肉	柔らか煮	肉	野菜ペースト	小松菜/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
5木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	野菜スープ	キャベツ/人参/わかめ	野菜スープ	キャベツ/人参/わかめ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/小松菜/豆腐	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/小松菜/豆腐	野菜ペースト	キャベツ/人参/小松菜/かぼちゃ	
	茹で野菜	かぼちゃ	茹で野菜	かぼちゃ	豆腐ペースト	豆腐	
6金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	柔らか煮	肉	柔らか煮	肉	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/ほうれん草/人参	
	煮浸し	ほうれん草/人参	煮浸し	ほうれん草/人参			
7土	パン(米)粥~パン	パン(米)	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	野菜スープ	白菜/玉ねぎ	野菜スープ	白菜/玉ねぎ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	白菜/人参/じゃが芋/きゅうり	
	ポテトサラダ	じゃが芋/きゅうり/人参	ポテトサラダ	じゃが芋/きゅうり/人参			
9月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ 育児用ミルク
	なすのみそ汁	なす/玉ねぎ	なすのみそ汁	なす/玉ねぎ	だし汁		
	トマト煮	肉/じゃがいも/人参/玉ねぎ/トマト	トマト煮	肉/じゃがいも/人参/玉ねぎ/トマト	野菜ペースト	玉ねぎ/じゃが芋/人参/トマト	
	甘煮	人参	甘煮	人参			
10火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	蒸しパン 育児用ミルク
	コーンスープ	コーン	コーンスープ	コーン	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/レタス/トマト	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/レタス/トマト	野菜ペースト	人参/レタス/トマト/白菜	
	煮浸し	白菜/きゅうり	煮浸し	白菜/きゅうり			
11水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根/わかめ	大根のみそ汁	大根/わかめ	だし汁		
	焼き魚のほぐし	魚	焼き魚のほぐし	魚	野菜ペースト	大根/きゅうり/人参/じゃが芋	
	ポテトサラダ風	きゅうり/人参/じゃが芋	ポテトサラダ風	きゅうり/人参/じゃが芋	白身魚ペースト	魚	
12木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	みそ汁	豆腐/大根/山東菜/人参	みそ汁	豆腐/大根/山東菜/人参	だし汁		
	柔らか煮	肉	柔らか煮	肉	野菜ペースト	大根/人参/小松菜	
	煮浸し	小松菜/人参	煮浸し	小松菜/人参	豆腐ペースト	豆腐	
13金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草	だし汁		
	魚と野菜の柔らか煮	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン	魚と野菜の柔らか煮	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	ほうれん草/玉ねぎ/人参/キャベツ	
	煮浸し	キャベツ/人参	煮浸し	キャベツ/人参	白身魚ペースト	魚	
14土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥~トースト 育児用ミルク
	おじや	米/肉/玉ねぎ/人参	おじや	米/肉/玉ねぎ/人参	だし汁		
	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ	だし汁		
	白和え	ほうれん草/人参/豆腐	白和え	ほうれん草/人参/豆腐	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/ほうれん草	
果物	バナナ	果物	バナナ	豆腐ペースト	豆腐		

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月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼いも(茹で) 育児用ミルク
	みそ汁	おつゆ麩/わかめ	みそ汁	おつゆ麩/わかめ	だし汁		
	魚と野菜の柔らかか煮	魚/玉ねぎ/トマト	魚と野菜の柔らかか煮	魚/玉ねぎ/トマト	野菜ペースト	玉ねぎ/トマト/きゅうり/ ほうれん草	
	煮浸し	きゅうり/ほうれん草	煮浸し	きゅうり/ほうれん草	白身魚ペースト	魚	
17火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/人参/わかめ	キャベツのみそ汁	キャベツ/人参/わかめ	だし汁		
	肉じゃが風	肉/じゃが芋/玉ねぎ/人参	肉じゃが風	肉/じゃが芋/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	キャベツ/人参/じゃが芋/ 玉ねぎ	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
18水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根/人参	大根のみそ汁	大根/人参	だし汁		
	魚と野菜の柔らかか煮	魚/キャベツ/人参	魚と野菜の柔らかか煮	魚/キャベツ/人参	野菜ペースト	大根/人参/キャベツ	
	果物	オレンジ	果物	オレンジ	白身魚ペースト	魚	
19木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(オレンジ) 育児用ミルク
	白菜のみそ汁	白菜	白菜のみそ汁	白菜	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	白菜/人参	
	炒め煮	肉/人参	炒め煮	肉/人参	白身魚ペースト	魚	
21土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	野菜スープ	肉/キャベツ/玉ねぎ/もやし/人参	野菜スープ	肉/キャベツ/玉ねぎ/もやし/人参	だし汁		
	煮浸し	白菜/きゅうり	煮浸し	白菜/きゅうり	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参/白菜	
	果物	煮りんご	果物	煮りんご			
23月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ 育児用ミルク
	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参/ きゅうり	
	煮浸し	人参/きゅうり	煮浸し	人参/きゅうり			
24火	おじや	米/肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	おじや	米/肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	10倍粥	米	焼いも(茹で) 育児用ミルク
	コーンスープ	コーン	コーンスープ	コーン	だし汁		
	白和え	人参/いんげん/豆腐	白和え	人参/いんげん/豆腐	野菜ペースト	玉ねぎ/人参	
	果物	バナナ	果物	バナナ	豆腐ペースト	豆腐	
25水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	レバーのみそ汁	レバー/じゃが芋/人参	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/人参	だし汁		
	豆腐と野菜の炒め煮	豆腐/キャベツ/人参/もやし	豆腐と野菜の炒め煮	豆腐/キャベツ/人参/もやし	野菜ペースト	じゃが芋/人参/キャベツ/ ほうれん草	
	煮浸し	ほうれん草	煮浸し	ほうれん草	豆腐ペースト	豆腐	
26木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	しらすがゆ 育児用ミルク
	スープ	人参/わかめ	スープ	人参/わかめ	だし汁		
	肉と野菜の柔らかか煮	肉/玉ねぎ/人参/キャベツ/ もやし/ピーマン	肉と野菜の柔らかか煮	肉/玉ねぎ/人参/キャベツ/ もやし/ピーマン	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/キャベツ/ きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
27金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	豆腐のみそ汁	豆腐/人参	豆腐のみそ汁	豆腐/人参	だし汁		
	魚と野菜の柔らかか煮	魚/玉ねぎ/ブロッコリー	魚と野菜の柔らかか煮	魚/玉ねぎ/ブロッコリー	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/ブロッコリー	
	煮浸し	いんげん/人参	煮浸し	いんげん/人参	白身魚ペースト	魚	
28土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ/わかめ	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ/わかめ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/キャベツ/小松菜/玉ねぎ/人参	そぼろ煮	肉/キャベツ/小松菜/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	キャベツ/小松菜/人参/ かぼちゃ	
	茹で野菜	かぼちゃ	茹で野菜	かぼちゃ			
30月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥~トースト 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/玉ねぎ	キャベツのみそ汁	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	煮魚	魚/玉ねぎ	煮魚	魚/玉ねぎ	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参/ 大根	
	煮浸し	大根/人参	煮浸し	大根/人参	白身魚ペースト	魚	
31火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	さつま芋とりんご の甘煮 育児用ミルク
	ポテトスープ	じゃが芋/コーン	ポテトスープ	じゃが芋/コーン	だし汁		
	柔らかか煮	肉/玉ねぎ/豆腐	柔らかか煮	肉/玉ねぎ/豆腐	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/レタス/ きゅうり	
	煮浸し	レタス/きゅうり	煮浸し	レタス/きゅうり	豆腐ペースト	豆腐	

\*離乳初期の野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることを慣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に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