



3月の離乳食予定献立表



日	曜日	中 期				後 期			
		午前	主な材料	午後	主な材料	午前	主な材料	午後	主な材料
1	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・キャベツ しめじ	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・キャベツ・醤油・砂糖 しめじ・味噌	うどん	うどん・こまつな 醤油・砂糖
3	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・はくさい えのき	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 かれい・はくさい・醤油・砂糖 えのき・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
4	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ ほうれん草	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	きなこ粥	米・きなこ
5	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぶ こまつな	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぶ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
6	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり わかめ	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり・醤油・砂糖 わかめ・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
7	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー チンゲンサイ	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	うどん	うどん・こまつな 醤油・砂糖
8	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・はくさい ほうれん草	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・はくさい・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
10	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・たまねぎ えのき	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・たまねぎ・醤油・砂糖 えのき・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
11	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・だいこん チンゲンサイ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・だいこん・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	みかん	みかん
12	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー こまつな	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 こまつな・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
13	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり ほうれん草	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
14	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ わかめ	和粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	和粥	米・かつお節
15	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん こまつな	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん・醤油・砂糖 こまつな・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖

※中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくトロミをつける場合もあります。食材の持つ味や、だしのうま味で調理します。

※後期は主に、粗みじんから刻んだ状態で、食材によって軟らかく煮る場合もあります。3〜4倍程度薄めた味で調理します。

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。





3月の離乳食予定献立表



日	曜日	中 期				後 期			
		午前	主な材料	午後	主な材料	午前	主な材料	午後	主な材料
17	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー ほうれん草	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
18	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん チンゲンサイ	磯粥	米・あおのり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	磯粥	米・あおのり
19	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ こまつな	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
20	木	祝日＜春分の日＞							
21	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも えのき	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 えのき・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
22	土	花桃卒園式							
24	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・キャベツ しめじ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・キャベツ・醤油・砂糖 しめじ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
25	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー チンゲンサイ	りんごのコンポート	りんご	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	りんごのコンポート	りんご 砂糖
26	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり ほうれん草	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
27	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ こまつな	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	しらす粥	米・しらす
28	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ チンゲンサイ	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
29	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん ほうれん草	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	うどん	うどん・こまつな 醤油・砂糖
31	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり こまつな	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり・醤油・砂糖 こまつな・味噌	みかん	みかん

※中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくとロミをつける場合もあります。食材の持つ味や、だしのうま味で調理します。

※後期は主に、粗みじんから刻んだ状態で、食材によって軟らかく煮る場合もあります。3〜4倍程度薄めた味で調理します。

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。



