



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
2	月	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー わかめ	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 わかめ・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
3	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん 水菜	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・醤油・砂糖 水菜・味噌	しらす粥	米・しらす
4	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん こまつな	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん・醤油・砂糖 こまつな・味噌	磯粥	米・青のり
5	木	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・さといも なめこ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・さといも・醤油・砂糖 なめこ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
6	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・玉ねぎ しめじ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・玉ねぎ・醤油・砂糖 しめじ・味噌	みかん	みかん
7	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ キャベツ	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	うどん	うどん・こまつな 醤油・砂糖
9	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー チンゲン菜	さつまいも粥	米・さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	さつまいも粥	米・さつまいも
10	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん ほうれん草	りんごのコンポート	りんご	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	りんごのコンポート	りんご 砂糖
11	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ かぶの葉	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
12	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも 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・じゃがいも・醤油・砂糖 こまつな・味噌	食パン	食パン（角切り）
13	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・玉ねぎ 水菜	きなこ粥	米・きな粉	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・玉ねぎ・醤油・砂糖 水菜・味噌	きなこ粥	米・きな粉
14	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも なめこ	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも・醤油・砂糖 なめこ・味噌	和風粥	米・かつお節
16	月	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん チンゲン菜	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	にんじん煮	にんじん 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。





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	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー ほうれん草	みかん	みかん	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	みかん	みかん
18	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも 白菜	うどん	うどん・ほうれん草	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも・醤油・砂糖 白菜・味噌	うどん	うどん・ほうれん草 醤油・砂糖
19	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ キャベツ	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	食パン	食パン（角切り）
20	金	祝日＜春分の日＞							
21	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さつまいも チンゲン菜	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さつまいも・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	磯粥	米・青のり
23	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん わかめ	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん・醤油・砂糖 わかめ・味噌	和風粥	米・かつお節
24	火	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・じゃがいも なめこ	きなこ粥	米・きな粉	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・じゃがいも・醤油・砂糖 なめこ・味噌	きなこ粥	米・きな粉
25	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり こまつな	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり・醤油・砂糖 こまつな・味噌	食パン	食パン（角切り）
26	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ チンゲン菜	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	みかん	みかん
27	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・玉ねぎ キャベツ	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・玉ねぎ・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
28	土	卒園式							
30	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー チンゲン菜	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	しらす粥	米・しらす
31	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん ほうれん草	かぼちゃ煮	かぼちゃ	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	かぼちゃ煮	かぼちゃ 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。

