



# 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月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん 白菜	こまつな粥	米・小松菜	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・醤油・砂糖 白菜・味噌	こまつな粥	米・小松菜
2火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも キャベツ	にんじん粥	米・にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	にんじん粥	米・にんじん
3水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー わかめ	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 わかめ・味噌	和風粥	米・かつお節
4木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ チンゲン菜	キャベツ粥	米・キャベツ 青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ 青のり
5金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ にんじん	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・醤油・砂糖 にんじん・味噌	磯粥	米・青のり
6土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・キャベツ わかめ	ほうれん草粥	米・ほうれん草 かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・キャベツ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	ほうれん草粥	米・ほうれん草 かつお節
8月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー 小松菜	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 小松菜・味噌	きなこ粥	米・きなこ
9火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ はくさい	にんじん粥	米・にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・醤油・砂糖 はくさい・味噌	にんじん粥	米・にんじん
10水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり たまねぎ	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節
11木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも わかめ	うどん	うどん・小松菜	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも・醤油・砂糖 わかめ・味噌	うどん	うどん・小松菜
12金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー にんじん	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 にんじん・味噌	磯粥	米・青のり
13土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さつまいも 小松菜	だいこん煮	大根	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さつまいも・醤油・砂糖 小松菜・味噌	だいこん煮	大根 醤油・砂糖
15月	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも たまねぎ	こまつな粥	米・小松菜 かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	こまつな粥	米・小松菜 かつお節
16火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ ほうれん草	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 ほうれん草	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節

※ 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 水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん キャベツ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
18 木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぶ かぶの葉	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉	和風粥	米・かつお節
19 金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー 小松菜	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 小松菜・味噌	さつまいも煮	さつまいも
20 土	<b>祝日 &lt;春分の日&gt;</b>							
22 月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ キャベツ	にんじん粥	米・にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	にんじん粥	米・にんじん
23 火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも たまねぎ	こまつな粥	米・小松菜 かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	こまつな粥	米・小松菜 かつお節
24 水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー ほうれん草	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	磯粥	米・青のり
25 木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さつまいも わかめ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さつまいも・醤油・砂糖 わかめ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
26 金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・だいこん たまねぎ	うどん	うどん・小松菜	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・だいこん・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	うどん	うどん・小松菜
27 土	<b>卒園式のため給食はありません</b>							
29 月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも わかめ	にんじん粥	米・にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも・醤油・砂糖 わかめ・味噌	にんじん粥	米・にんじん
30 火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ にんじん	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ・醤油・砂糖 にんじん・味噌	和風粥	米・かつお節
31 水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ キャベツ	さといも煮	さといも	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	さといも煮	さといも 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。

