



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	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぶ かぶの葉	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌	磯粥	米・青のり
2	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも こまつな	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも・醤油・砂糖 こまつな・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
3	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー えのき	きなこ粥	米・きな粉	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー・醤油・砂糖 えのき・味噌	きなこ粥	米・きな粉
4	土	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・玉ねぎ ほうれん草	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・玉ねぎ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	和風粥	米・かつお節
6	月	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ わかめ	うどん	うどん・チンゲン菜	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	うどん	うどん・チンゲン菜
7	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも なめこ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも・醤油・砂糖 なめこ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
8	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん チンゲン菜	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節
9	木	お粥 煮物 スープ	米 かれい・きゅうり 玉ねぎ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・きゅうり・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
10	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも こまつな	きなこ粥	米・きな粉	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	きなこ粥	米・きな粉
11	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも はくさい	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも・醤油・砂糖 はくさい・味噌	しらす粥	米・しらす
13	月	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・にんじん ほうれん草	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・にんじん・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	磯粥	米・青のり
14	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー 玉ねぎ	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 玉ねぎ・味噌	りんごのコンポート	りんご 砂糖
15	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん えのき	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん・醤油・砂糖 えのき・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
16	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・玉ねぎ ほうれん草	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・玉ねぎ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
17	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも 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・さといも・醤油・砂糖 こまつな・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
18	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん チンゲン菜	うどん	うどん・ほうれん草	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	うどん	うどん・ほうれん草
20	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・きゅうり わかめ	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 かれい・きゅうり・醤油・砂糖 わかめ・味噌	しらす粥	米・しらす
21	火	祝日<春分の日>							
22	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ こまつな	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	和風粥	米・かつお節
23	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・玉ねぎ なめこ	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・玉ねぎ・醤油・砂糖 なめこ・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
24	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・だいこん チンゲン菜	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・だいこん・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	みかん	みかん
27	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・きゅうり 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 かれい・きゅうり・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
28	火	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
29	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも キャベツ	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	しらす粥	米・しらす
30	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん こまつな	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・醤油・砂糖 こまつな・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
31	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん わかめ	きなこ粥	米・きな粉	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん・醤油・砂糖 わかめ・味噌	きなこ粥	米・きな粉

※ 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。

