



3月の離乳食予定献立表

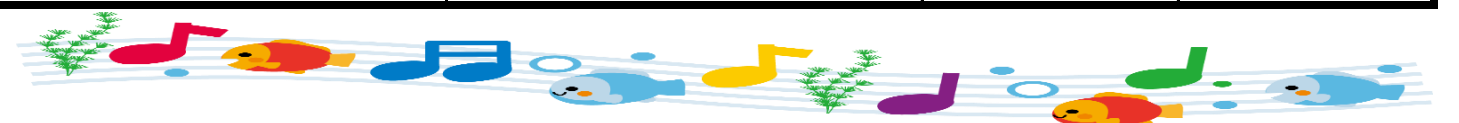


日	曜日	中 期				後 期			
		午前	主な材料	午後	主な材料	午前	主な材料	午後	主な材料
1	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・白菜 こまつな	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・白菜・醤油・砂糖 こまつな・味噌	しらす粥	米・しらす
2	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・キャベツ 玉ねぎ	うどん	うどん・ほうれん草	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・キャベツ・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	うどん	うどん・ほうれん草 醤油・砂糖
4	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも チンゲン菜	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	きなこ粥	米・きなこ
5	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ ほうれん草	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	磯粥	米・青のり
6	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー こまつな	じゃがいも煮	じゃがいも	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	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
7	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さつま芋 チンゲン菜	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さつま芋・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	みかん	みかん
8	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・白菜 にんじん	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・白菜・醤油・砂糖 にんじん・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
9	土	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・玉ねぎ なめこ	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・玉ねぎ・醤油・砂糖 なめこ・味噌	和風粥	米・かつお節
11	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん ほうれん草	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
12	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも 水菜	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 水菜・味噌	しらす粥	米・しらす
13	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー わかめ	きなこ粥	米・きなこ	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	きなこ粥	米・きなこ
14	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも えのき	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも・醤油・砂糖 えのき・味噌	みかん	みかん
15	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぶ かぶの葉	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク

※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	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも 白菜	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 白菜・味噌	磯粥	米・青のり
18	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ ほうれん草	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	和風粥	米・かつお節
19	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん 小松菜	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん・醤油・砂糖 小松菜・味噌	きなこ粥	米・きなこ
20	水	祝日<春分の日>							
21	木	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
22	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり わかめ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり・醤油・砂糖 わかめ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
23	土	花桃卒園式							
25	月	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・さといも 水菜	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・さといも・醤油・砂糖 水菜・味噌	磯粥	米・青のり
26	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゃべつ しめじ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゃべつ・醤油・砂糖 しめじ・味噌	みかん	みかん
27	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・じゃがいも チンゲン菜	りんごのコンポート	りんご	お粥 煮物 スープ	米 かれい・じゃがいも・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	りんごのコンポート	りんご 砂糖
28	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さつま芋 ほうれん草	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さつま芋・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	和風粥	米・かつお節
29	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり にんじん	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり・醤油・砂糖 にんじん・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
30	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー 玉ねぎ	うどん	うどん・ほうれん草	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	うどん	うどん・ほうれん草 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。

