

3月離乳食献立表

日	曜	離乳食中期・後期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	白:調子をととのえる	離乳食初期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	白:調子をととのえる
1	月	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ キャベツの煮物	鮭 豆腐 みそ	米	人参 玉葱 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 玉葱 人参 キャベツ
2	火	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) じゃが芋の煮物	卵 みそ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
3	水	お粥 みそ汁 肉団子 ブロッコリーの煮物	鶏ひき肉 みそ	米 じゃが芋	人参 人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ	米	人参 人参 ブロッコリー
4	木	お粥 みそ汁 ハンバーグ ほうれん草の煮物	鶏ひき肉 みそ	米 じゃが芋	人参 人参 玉葱 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 人参 ほうれん草
5	金	お粥 みそ汁 鮭のクリーム煮 マッシュポテト	鮭 粉ミルク	米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
6	土	お粥 みそ汁 卵とじ バナナ	卵 鶏ひき肉	米 片栗粉	人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
8	月	お粥 みそ汁 ささみの味噌煮 キャベツの煮物	ささみ みそ	米 じゃが芋 片栗粉	人参 玉葱 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 キャベツ
9	火	お粥 みそ汁 鮭の味噌煮 ブロッコリーの煮物	鮭 みそ	米 片栗粉	人参 人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ	米	人参 人参 ブロッコリー
10	水	お粥 みそ汁 ハンバーグ 南瓜サラダ	鶏ひき肉 みそ	米 じゃが芋	人参 人参 人参 南瓜	お粥 みそ汁 南瓜の煮物	みそ	米	人参 人参 南瓜
11	木	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 マッシュポテト	鶏ひき肉 豆腐	米 片栗粉 じゃが芋	人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参
12	金	お粥 みそ汁 カレーの煮物 ほうれん草の煮物	カレー みそ	米	人参 人参 豆腐 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 人参 ほうれん草
13	土	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 みかん	鶏ひき肉 豆腐	米 片栗粉	人参 玉葱 人参 玉葱 みかん	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参
15	月	お粥 みそ汁 ささみの煮物 バナナ	ささみ みそ	米 片栗粉	人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
16	火	お粥 みそ汁 ささみのクリーム煮 マッシュポテト	ささみ 粉ミルク	米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ 豆腐	米 じゃが芋	人参 人参
17	水	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) ブロッコリーの煮物	卵 みそ	米 卵	人参 人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ	米	人参 人参 ブロッコリー
18	木	お粥 みそ汁 鮭の味噌煮 ほうれん草の煮物	鮭	米 片栗粉	人参 玉葱 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 人参 ほうれん草
19	金	お粥 みそ汁 ささみのクリーム煮 バナナ	ささみ 粉ミルク	米 片栗粉	人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 人参の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
22	月	お粥 みそ汁 肉じゃが 大根の煮物	鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参 人参 大根	お粥 みそ汁 大根の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 大根
23	火	お粥 みそ汁 鮭の味噌煮 キャベツの煮物	鮭 みそ	米 片栗粉	人参 玉葱 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 人参 キャベツ
24	水	お粥 みそ汁 ささみの味噌煮 マッシュポテト	ささみ 豆腐	米 片栗粉 じゃが芋	人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ 豆腐	米 じゃが芋	人参 人参
25	木	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) ブロッコリーの煮物	卵	米 卵	人参 人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ	米	人参 玉葱 人参 ブロッコリー
26	金	お粥 みそ汁 鮭の味噌煮 ほうれん草の煮物	鮭	米 片栗粉	人参 玉葱 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 人参 ほうれん草
27	土	卒園式							
29	月	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ キャベツの煮物	鮭	米	人参 人参 人参 玉葱 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 玉葱 人参 キャベツ
30	火	お粥 みそ汁 肉団子 じゃが芋の煮物	鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
31	水	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 みかん	豆腐	米 じゃが芋	人参 人参 みかん	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参

※離乳食は無理に進めず、それぞれ個人の状態を見ながら進めていく。
※卵を、始めていない子に対しては、()内の献立で対応していく。