



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	緑: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	緑:調子をととのえる
1	火	お粥 みそ汁 肉じゃがが 大根の煮物	鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参 大根	お粥 みそ汁 大根煮	みそ	米	人参 人参 大根
2	水	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) かぼちゃ煮	卵	米 じゃが芋	人参 人参 白菜 人参 南瓜	お粥 みそ汁 かぼちゃ煮	みそ	米	人参 白菜 人参 南瓜
3	木	お粥 みそ汁 ハンバーグ ほうれん草の煮物	鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参 大根 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草煮	みそ	米	人参 人参 ほうれん草
4	金	お粥 みそ汁 鱈の煮物 もやしの煮物	鱈	米 じゃが芋	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 じゃがいも煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
5	土	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 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
7	月	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) マカロニ煮	卵	米 マカロニ	人参 キャベツ 人参	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米	人参 キャベツ 人参
8	火	お粥 みそ汁 鱈のミルク煮 キャベツの煮物	鱈 粉ミルク	米 片栗粉	人参 人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ 豆腐	米	人参 人参 人参 人参 人参
9	水	お粥 みそ汁 ハンバーグ かぼちゃ煮	鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 南瓜	お粥 みそ汁 かぼちゃ煮	みそ	米	人参 人参 人参 人参 南瓜
10	木	お粥 みそ汁 鮭の味噌煮 ほうれん草の煮物	鮭 みそ	米 片栗粉	人参 大根 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草煮	みそ	米	人参 大根 人参 ほうれん草
11	金	お粥 みそ汁 豆腐煮 キャベツ煮	豆腐	米 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参
12	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 人参 人参 人参 みかん	お粥 みそ汁 豆腐煮	みそ 豆腐	米	人参 人参 人参
14	月	お粥 みそ汁 鮭の煮物 じゃが芋の煮物	鮭	米 じゃが芋	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 じゃがいも煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 人参
15	火	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) ほうれん草の煮物	卵	米 じゃが芋	人参 大根 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草煮	みそ	米	人参 大根 人参 ほうれん草
16	水	お粥 みそ汁 豆腐煮 キャベツの煮物	豆腐	米	人参 玉葱 人参 人参 人参 人参	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 人参 人参 人参 人参
17	木	お粥 みそ汁 ささみの煮物 じゃが芋の煮物	ささみ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 じゃがいも煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 人参
18	金	お粥 みそ汁 鱈のミルク煮 人参の煮物	鱈 粉ミルク	米 片栗粉	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 人参煮	みそ 豆腐	米	人参 人参 人参
19	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 人参 人参 みかん	お粥 みそ汁 豆腐煮	みそ 豆腐	米	人参 人参 人参
22	火	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 じゃがいも煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 人参
23	水	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) 白菜の煮物	卵	米	人参 玉葱 人参 人参 人参 白菜	お粥 みそ汁 白菜煮	みそ	米	人参 人参 人参 人参 白菜
24	木	お粥 みそ汁 ささみのミルク煮 キャベツの煮物	ささみ 粉ミルク	米 片栗粉	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 人参 人参 人参 人参
25	金	お粥 みそ汁 鱈の煮物 ブロッコリーの煮物	鱈	米 じゃが芋 片栗粉	人参 人参 人参 人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリー煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参
26	土	卒園式							
28	月	お粥 みそ汁 ささみのミルク煮 じゃが芋の煮物	ささみ 粉ミルク	米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 じゃがいも煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 人参
29	火	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 キャベツ煮	豆腐	米	人参 大根 人参 人参 人参 人参	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 大根 人参 人参 人参 人参
30	水	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) マッシュポテト	卵	米 じゃが芋	人参 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 人参
31	木	お粥 みそ汁 じゃが芋のミルク煮 みかん	鶏ひき肉 粉ミルク	米 じゃが芋 片栗粉	人参 人参 人参 人参 みかん	お粥 みそ汁 じゃがいも煮	みそ	米 じゃが芋	人参 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。