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	水	お粥　みそ汁 卵焼き（肉団子） ほうれん草の煮物	みそ 卵	米	人参　玉葱 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　玉葱 人参　ほうれん草
2	木	お粥　みそ汁 ささみの煮物 キャベツの煮物	みそ ささみ	米　じゃが芋 片栗粉	人参 人参 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
3	金	お粥　みそ汁 カレイの煮物 ほうれん草の煮物	みそ カレイ	米	人参 人参 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
4	土	お粥　みそ汁 麻婆豆腐 みかん	みそ 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
6	月	お粥　みそ汁 鮭のクリーム煮 マッシュポテト	豆腐　みそ 鮭　粉ミルク	米 片栗粉 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
7	火	お粥　みそ汁 肉じゃが みかん	みそ 鶏ひき肉	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
8	水	お粥　みそ汁 ハンバーグ 南瓜サラダ	みそ 鶏ひき肉	米　じゃが芋 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 じゃが芋	人参 人参　南瓜
9	木	お粥　みそ汁 鮭の味噌煮 ほうれん草の煮物	みそ 鮭	米　じゃが芋 片栗粉	人参 人参 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
10	金	お粥　みそ汁 卵焼き（肉団子） ブロッコリーの煮物	みそ 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 人参　ブロッコリー
11	土	お粥　みそ汁 ささみのクリーム煮 みかん	みそ ささみ　粉ミルク	米 片栗粉	人参 人参 みかん	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参
13	月	お粥　みそ汁 ささみの味噌煮 マッシュポテト	みそ ささみ	米 片栗粉 じゃが芋	人参　豆腐 人参　玉葱 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
14	火	お粥　みそ汁 麻婆豆腐 ブロッコリーの煮物	みそ 鶏ひき肉　豆腐	米 片栗粉	人参　玉葱 人参　玉葱 人参　ブロッコリー	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参
15	水	お粥　みそ汁 卵焼き（肉団子） ほうれん草の煮物	みそ 卵	米 卵	人参 人参 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
16	木	お粥　みそ汁 麻婆豆腐 マッシュポテト	みそ 鶏ひき肉　豆腐	米 片栗粉 じゃが芋	人参 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
17	金	お粥　みそ汁 鮭の味噌煮 キャベツの煮物	みそ 鮭	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
18	土	お粥　みそ汁 麻婆豆腐 バナナ	鶏ひき肉　豆腐	米 片栗粉	人参 人参　玉葱 バナナ	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参
20	月	お粥　みそ汁 ささみのクリーム煮 みかん	みそ ささみ　粉ミルク	米 片栗粉	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 じゃが芋	人参 人参
22	水	お粥　みそ汁 麻婆豆腐 マッシュポテト	みそ 鶏ひき肉　豆腐	米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参　玉葱 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋 じゃが芋	人参 人参
23	木	お粥　みそ汁 鮭の味噌煮 キャベツの煮物	みそ 鮭	米 片栗粉	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 人参　キャベツ
24	金	お粥　みそ汁 ささみの味噌煮 ブロッコリーの煮物	みそ　豆腐 ささみ	米 片栗粉	人参　大根 人参　玉葱 人参　ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ　豆腐	米	人参 人参　ブロッコリー
25	土	卒　園　式							
27	月	お粥　みそ汁 ハンバーグ キャベツの煮物	みそ 鶏ひき肉	米 じゃが芋	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 人参　キャベツ
28	火	お粥　みそ汁 鮭の野菜あんかけ キャベツの煮物	みそ 鮭	米	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 人参　キャベツ
29	水	お粥　みそ汁 卵焼き（肉団子） 白菜の煮物	みそ 卵	米 卵	人参 人参 人参　白菜	お粥 みそ汁 白菜の煮物	みそ	米	人参　玉葱 人参　白菜
30	木	お粥　みそ汁 肉団子 バナナ	みそ 鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
31	金	お粥　みそ汁 豆腐の煮物 みかん	みそ 豆腐	米　じゃが芋	人参 人参 みかん	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	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。