



# 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:腸胃を育てる	離乳食初期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸胃を育てる
1	金	お粥 みそ汁 肉団子 ブロッコリー煮	みそ 鶏ひき肉	米	人参 大根	お粥 みそ汁 ブロッコリー煮	みそ	米	人参 大根 人参 ブロッコリー
2	土	お粥 みそ汁 豆腐煮 バナナ	みそ 豆腐	米	人参 バナナ	お粥 みそ汁 豆腐煮	みそ 豆腐	米	人参 人参
4	月	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) キャベツ煮	みそ 卵	米	人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 人参 キャベツ
5	火	お粥 みそ汁 魚のケチャップ煮 じゃが芋煮	みそ 豆腐 カレイ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ 豆腐	米 じゃが芋	人参 人参
6	水	お粥 みそ汁 ハンバーグ 白菜煮	みそ 鶏ひき肉 豆腐	米	人参 人参 白菜	お粥 みそ汁 白菜煮	みそ	米	人参 人参 白菜
7	木	お粥 みそ汁 豆腐煮 大根煮	みそ 豆腐	米	人参 人参 大根	お粥 みそ汁 大根煮	みそ	米	人参 人参 大根
8	金	お粥 みそ汁 魚のみそ煮 じゃが芋煮	みそ 鮭 みそ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
9	土	お粥 みそ汁 肉じゃが 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 人参煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
11	月	お粥 みそ汁 魚の煮物 じゃが芋煮	みそ 鮭	米 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
12	火	お粥 みそ汁 ハンバーグ ブロッコリー煮	みそ 鶏ひき肉	米	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	人参 人参 ブロッコリー
13	水	お粥 みそ汁 肉じゃが 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 人参煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
14	木	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) マッシュポテト	みそ 卵	米 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
15	金	お粥 みそ汁 肉団子 キャベツ煮	みそ 鶏ひき肉	米	人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 人参 キャベツ
16	土	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 バナナ	みそ 鶏ひき肉 豆腐	米 片栗粉	人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 豆腐煮	みそ 豆腐	米	人参 人参
18	月	お粥 みそ汁 ささみの煮物 大根煮	みそ ささみ	米 片栗粉	人参 人参 大根	お粥 みそ汁 大根煮	みそ	米	人参 人参 大根
19	火	お粥 みそ汁 豆腐煮 白菜煮	みそ 豆腐	米	人参 人参 白菜	お粥 みそ汁 白菜煮	みそ	米	人参 人参 白菜
21	木	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) ほうれん草煮	みそ 卵	米	人参 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
22	金	お粥 みそ汁 魚の煮物 キャベツ煮	みそ カレイ	米 じゃが芋	人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 キャベツ
23	土	<b>卒園式</b>							
25	月	お粥 みそ汁 ハンバーグ 大根煮	みそ 鶏ひき肉	米	人参 人参 大根	お粥 みそ汁 大根煮	みそ	米	人参 人参 大根
26	火	お粥 みそ汁 魚のみそ煮 じゃが芋煮	みそ 豆腐 鮭 みそ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ 豆腐	米 じゃが芋	人参 人参
27	水	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) キャベツ煮	みそ 卵	米	人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 人参 キャベツ
28	木	お粥 みそ汁 肉じゃが 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 人参煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
29	金	お粥 みそ汁 ささみの煮物 じゃが芋煮	みそ ささみ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
30	土	お粥 みそ汁 肉団子 人参煮	みそ 鶏ひき肉	米	人参 人参	お粥 みそ汁 人参煮	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。