



3月 離乳食予定献立表



日 曜	ごっくん期 (5~6ヶ月頃)		もぐもぐ期 (7~8ヶ月頃)		かみかみ期 (9~11ヶ月頃)		
	昼食		昼食		午後おやつ	昼食	午後おやつ
1 木	おかゆ・南瓜ペースト・ほうれん草ペースト・バナナ・すまし汁		おかゆ・南瓜煮・ほうれん草煮・味噌汁		お麩のきな粉煮 バナナ	軟飯・南瓜煮・ほうれん草煮・小松菜の味噌汁	お麩のきな粉煮 オレンジ
2 金	おかゆ・豆腐ペースト・ブロッコリーペースト・りんご・すまし汁		三色粥・豆腐のひき肉あんかけ・カラフル煮・すまし汁		そうめん いちご	三色おにぎり・松風焼き・カラフルサラダ・ふわふわスープ	ホットケーキ いちご
3 土	おかゆ・じゃが芋ペースト・人参ペースト・バナナ・すまし汁		野菜マカロニ・花野菜煮		南瓜のミニ団子 キウイ	きのこスパゲティ・花野菜煮・さつま芋のすまし汁	南瓜のミニ団子 キウイ
5 月	おかゆ・さつま芋ペースト・ほうれん草ペースト・バナナ・すまし汁		おかゆ・さつま芋煮・ほうれん草煮・味噌汁		青のりおやき バナナ	軟飯・豚肉のしぐれ煮・お浸し・高野豆腐の味噌汁	青のりおやき バナナ
6 火	おかゆ・じゃが芋ペースト・ブロッコリーペースト・りんご・すまし汁		おかゆ・マッシュポテト・花野菜煮・すまし汁		お麩のミルク煮 りんご	軟飯・チーズ入りマッシュポテト・花野菜煮・ワカメのすまし汁	お麩のお汁粉風 りんご
7 水	ほうれん草粥・豆腐ペースト・人参ペースト・バナナ・すまし汁		ほうれん草粥・湯豆腐・野菜のうま煮・すまし汁		うどん バナナ	ほうれん草ごはん・スペイン風オムレツ・野菜のうま煮・小花麩のすまし汁	うどん バナナ
8 木	おかゆ・さつま芋ペースト・キャベツペースト・りんご・すまし汁		おかゆ・さつま芋煮・キャベツ煮・すまし汁		南瓜のミニ団子 りんご	軟飯・鶏肉のマヨネーズ和え・キャベツ煮・南瓜のすまし汁	蒸しパン グレープフルーツ
9 金	おかゆ・鱈すり流し・大根ペースト・バナナ・すまし汁		おかゆ・鮭のうま煮・ネバネバ和え・すまし汁		スイートポテト キウイ	軟飯・鮭のうま煮・ネバネバ和え・おくすかけ	スイートポテト キウイ
10 土	うどん粥・南瓜ペースト・白菜ペースト・りんご・すまし汁		煮込みうどん・南瓜煮		鮭粥 りんご	煮込みうどん・南瓜煮	鮭おにぎり オレンジ
12 月	おかゆ・鰯すり流し・ほうれん草ペースト・りんご・すまし汁		おかゆ・鰯のうま煮・ほうれん草煮・すまし汁		フルーツ ヨーグルト	軟飯・鰯のうま煮・ほうれん草煮・さつま芋のすまし汁	フルーツ ヨーグルト
13 火	おかゆ・じゃが芋ペースト・ブロッコリーペースト・バナナ・すまし汁		おかゆ・マッシュポテト・ブロッコリー煮・すまし汁		きな粉パン粥 バナナ	軟飯・鶏肉のケチャップ和え・マカロニサラダ・おつゆ麩のすまし汁	サンドイッチ バナナ
14 水	おかゆ・豆腐ペースト・人参ペースト・りんご・すまし汁		青のり粥・湯豆腐・人参煮・味噌汁		野菜マカロニ りんご	青のりごはん・ふわふわ玉子・スティック人参・小ねぎの味噌汁	野菜マカロニ グレープフルーツ
15 木	ミルクパン粥・さつま芋ペースト・カリフラワーペースト・りんご・すまし汁		ミルクパン粥・肉団子煮・カラフル煮・すまし汁		そうめん りんご	ジャムサンド・肉団子煮・カラフルサラダ・ワカメのすまし汁	ホットケーキ りんご
16 金	おかゆ・鱈すり流し・ブロッコリーペースト・バナナ・すまし汁		軟飯・鱈の味噌煮・ブロッコリー煮・すまし汁		きな粉粥 バナナ	軟飯・鯉の味噌煮・ひじき煮・小花麩のすまし汁	ぼたもち バナナ
17 土	おかゆ・南瓜ペースト・ほうれん草ペースト・りんご・すまし汁		おかゆ・南瓜煮・ほうれん草煮・味噌汁		せんべい キウイ	豚丼・彩りお浸し・里芋の味噌汁	せんべい キウイ
19 月	おかゆ・豆腐ペースト・キャベツペースト・バナナ・すまし汁		おかゆ・ささ身のとろみ煮・キャベツ煮・すまし汁		野菜マカロニ バナナ	軟飯・ささ身のとろみ煮・キャベツ煮・南瓜のすまし汁	野菜マカロニ オレンジ
20 火	おかゆ・鱈すり流し・ほうれん草ペースト・りんご・すまし汁		おかゆ・鱈のうま煮・ほうれん草煮・味噌汁		ミルクパン粥 りんご	軟飯・たらのマヨネーズ和え・ほうれん草煮・ワカメの味噌汁	ジャムサンド りんご
21 水	春 分 の 日						
22 木	おかゆ・豆腐ペースト・さつま芋ペースト・バナナ・すまし汁		おかゆ・湯豆腐・さつま芋煮・味噌汁		南瓜のミニ団子 バナナ	軟飯・鶏肉のうま煮・さつま芋煮・ほうれん草の味噌汁	南瓜マドレーヌ バナナ
23 金	おかゆ・鰯すり流し・白菜ペースト・りんご・すまし汁		おかゆ・鮭の煮付け・白菜煮・味噌汁		しらすおやき りんご	軟飯・鮭の煮付け・白菜のおかか和え・おつゆ麩の味噌汁	しらすおやき りんご
24 土	おかゆ・さつま芋ペースト・カリフラワーペースト・バナナ・すまし汁		野菜マカロニ・花野菜煮		青のり粥 バナナ	肉味噌スパゲティ・温野菜サラダ	青のりおにぎり グレープフルーツ
26 月	おかゆ・鱈すり流し・ほうれん草ペースト・りんご・すまし汁		おかゆ・鮭のうま煮・ほうれん草煮・味噌汁		スイートポテト りんご	軟飯・鮭のうま煮・お浸し・なめこの味噌汁	スイートポテト りんご
27 火	きな粉パン粥・豆腐ペースト・人参ペースト・バナナ・すまし汁		きな粉パン粥・肉団子煮・人参煮・すまし汁		お麩のきな粉煮 キウイ	ジャムサンド・肉団子煮・スティック人参・南瓜のすまし汁	お麩のきな粉煮 キウイ
28 水	おかゆ・さつま芋ペースト・白菜ペースト・りんご・すまし汁		おかゆ・さつま芋煮・白菜煮・すまし汁		うどん りんご	あんかけ丼・さつま芋煮・小花麩のすまし汁	じゃじゃ麺風 オレンジ
29 木	おかゆ・南瓜ペースト・キャベツペースト・バナナ・すまし汁		おかゆ・ささ身のとろみ煮・キャベツ煮・すまし汁		ミルクパン粥 バナナ	軟飯・ささ身のとろみ煮・豆サラダ・ワカメのすまし汁	ミルクトースト グレープフルーツ
30 金	おかゆ・鱈すり流し・ブロッコリーペースト・りんご・すまし汁		わかめ粥・鱈の味噌煮・花野菜煮・すまし汁		きな粉マカロニ りんご	わかめごはん・鱈の味噌マヨ和え・花野菜煮・うすまき麩のすまし汁	里芋団子 りんご
31 土	うどん粥・南瓜ペースト・大根ペースト・バナナ・すまし汁		煮込みうどん・つくね		青のり粥 バナナ	ほうとう風・つくね	炒飯 バナナ

*材料の都合により献立を変更する場合がありますので、よろしくお願い致します。