



# 3月の離乳食献立表（初期～中期）



実施日	初期（5～6ヶ月）			中期（7～8ヶ月）			
	献立名	食品名	間食	午前間食	献立名	午後間食	食品名
1月	すりつぶしかゆ野菜の煮つぶし そうめんのくたくた煮	米。かぼちゃ 玉ねぎ だし汁。そうめん 小松菜 人参 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ かぼちゃのそぼろ煮 そうめんのすまし汁	調乳 バナナ せんべい	米。かぼちゃ 豚挽き肉 三度豆 砂糖 醤油 だし汁。そうめん 人参 しめじ 小松菜 醤油 だし汁。 / バナナ。
2火	パンがゆ ミルク煮 りんごのすりおろし	食パン 野菜スープ。 じゃが芋 玉ねぎ 人参 だし汁。りんご	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ クリーム煮 フルーツ盛り合わせ ミニゼリー	調乳 やわらか かわりあべかわ	食パン 野菜スープ。鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 フロッコリー 育児用ミルク 代替) 豚肉。 バナナ りんご キウイ。 / マカロニ きな粉 砂糖。
3水	すりつぶしかゆ 白身魚のすり流し 野菜の煮つぶし	米。白身魚 人参 だし汁。大根 じゃがいも だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	雑炊 煮魚 すまし汁	調乳 ミニゼリー ポーロ	米 人参 しらす干し 卵黄 三度豆 高野豆腐 ぎざみのり 醤油 砂糖 だし汁。白身魚 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。白玉麩 人参 大根 醤油 だし汁。
4木	パンがゆ マカロニのくたくた煮 野菜の煮つぶし	ロールパン 育児用ミルク。 マカロニ 人参 だし汁。じゃがいも キャベツ ほうれん草 だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	パンがゆ マカロニと 野菜のトマト煮 煮浸し デ) りんご	調乳 棒チーズ せんべい	ロールパン 育児用ミルク。マカロニ 玉ねぎ 人参 じゃがいも ホールトマト。ほうれん草 キャベツ 醤油 だし汁。りんご。 / 棒チーズ。
5金	すりつぶしかゆ 高野のすりおろし煮 野菜の煮つぶし	米。高野豆腐 人参 だし汁。大根 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 卵黄とじ みそ汁	調乳 ☆煮込みうどん	米。えんどう豆 鶏肉 人参 高野豆腐 卵黄 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉 代替) コーン。大根 もやし 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 / うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 醤油 出し汁。。
6土	すりつぶしかゆ 豆腐のすりつぶし 野菜のくたくた煮	米。豆腐 人参 だし汁。白菜 玉ねぎ 鮭缶 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ マーボー風 すまし汁	調乳 ゼリー せんべい	米。豚挽き肉 豆腐 玉ねぎ 人参 みそ 醤油 だし汁。白菜 人参 大根 醤油 だし汁。
8月	すりつぶしかゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。じゃがいも 玉ねぎ だし汁。人参 大根 だし汁。	調乳 りんご すりおろし	調乳 せんべい	かゆ 肉じゃが 煮びだし ヨーグルト	調乳 りんご せんべい	米。牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 大根 きゅうり しらす干し 砂糖 醤油 だし汁。ヨーグルト。 / りんご。
9火	すりつぶしかゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。鮭缶 玉ねぎ だし汁。小松菜 人参 大根 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 鮭缶と野菜の煮物 青菜のすまし汁	調乳 ☆かぼちゃフリ せんべい	米。鮭缶 キャベツ 玉ねぎ 人参 砂糖 醤油 だし汁 片栗粉。小松菜 人参 大根 醤油 だし汁。 / フリンの素 かぼちゃペースト。
10水	すりつぶしかゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	米。キャベツ 人参 だし汁。大根 菜の花 だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 豚肉と野菜の煮物 菜の花のすまし汁 デ) りんご	調乳 ☆やわらか バナナ蒸しパン	米。豚肉 キャベツ 醤油 だし汁。菜の花 わかめ 人参 大根 醤油 だし汁。りんご。 / ホットケー キミックス バナナ 育児用ミルク。
11木	パンがゆ スパゲッティーの くたくた煮 野菜の煮つぶし	ロールパン 育児用ミルク。 スパゲッティー 人参 玉ねぎ だし汁。ほうれん草 人参 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ→ロールパン スパゲッティーの ケチャップ煮 華風卵スープ	調乳 型抜きチーズ せんべい	ロールパン 育児用ミルク。スパゲッティー 牛挽き肉 人参 玉ねぎ しめじ トマトケチャップ 代替) 豚挽き肉。卵 しめじ ほうれん草 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 / 型抜きチーズ。
12金	すりつぶしかゆ 白身魚のすり流し 野菜の煮つぶし	米。白身魚 人参 だし汁。じゃがいも 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 パンがゆ	米。白身魚 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。人参 じゃがいも 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。 / ロールパン 育児用ミルク。
13土	うどんのくたくた煮 オレンジすりつぶし	うどん キャベツ 人参 鮭缶 だし汁。 オレンジ。	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん オレンジ	調乳 ふかしいも せんべい	うどん 豚肉 人参 キャベツ しいたけ 玉ねぎ わかめ 醤油 出し汁。 オレンジ。 / さつまいも。
15月	すりつぶしかゆ 野菜のくたくた煮 野菜のミルク煮	米。キャベツ 玉ねぎ だし汁。じゃが芋 玉ねぎ 人参 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 牛肉と野菜の煮物 みそ汁	調乳 ☆やわらか えんどうのかるかん せんべい	米。牛肉 玉ねぎ キャベツ 人参 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。じゃが芋 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 / 米粉 パーキングパウダー 砂糖 長芋 えんどう豆。
16火	パンがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	食パン 育児用ミルク。 キャベツ 玉ねぎ 人参 だし汁。じゃがいも 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ 野菜とピーマンの煮物 野菜スープ デ) バナナ	調乳 ふかしいも	食パン 育児用ミルク。豚肉 ピーマン 玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ 砂糖 醤油 出し汁。 キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃがいも 醤油 出し汁。バナナ。 / さつまいも。
17水	すりつぶしかゆ 豆腐のすりつぶし 野菜の煮つぶし	米。豆腐 人参 だし汁。 フロッコリー 玉ねぎ じゃがいも キャベツ だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	パンがゆ 豆腐と野菜煮 野菜スープ	調乳 ☆やわらか 蒸しパン	米。豆腐 鮭缶 玉ねぎ フロッコリー 砂糖 醤油 だし汁。玉ねぎ 人参 じゃがいも キャベツ 醤油 だし汁。 / ホットケーキミックス 育児用ミルク。。
18木	すりつぶしかゆ 白身魚のすり流し 野菜のくたくた煮	米。白身魚 フロッコリー 人参 だし汁。白菜 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	かゆ 白身魚と野菜の煮物 みそ汁	調乳 あまなつ せんべい	米。白身魚 フロッコリー 人参 砂糖 だし汁 醤油。はくさい 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 / あまなつ。
19金	すりつぶしかゆ 野菜のミルク煮 野菜のくたくた煮	米。白菜 人参 育児用ミルク。小松菜 じゃがいも だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 高野豆腐の含め煮 すまし汁	調乳 ミニゼリー せんべい	米。鶏肉 高野豆腐 白菜 人参 三度豆 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 白玉麩 人参 小松菜 しめじ 醤油 だし汁。
22月	すりつぶしかゆ 豆腐のすりつぶし 野菜の煮つぶし	米。豆腐 人参 だし汁。 玉ねぎ さつまいも だし汁。	調乳 りんご すりおろし	調乳 せんべい	かゆ 豆腐のそぼろ煮 みそ汁	調乳 りんご せんべい	米。豚肉 豆腐 玉ねぎ 人参 しいたけ 砂糖 醤油 片栗粉 だし汁 代替) じゃがいも。 さつまいも 人参 玉ねぎ 大根 みそ だし汁。 / りんご。
23火	パンがゆ 野菜の煮つぶし 豆腐のすりつぶし	食パン 育児用ミルク。 じゃがいも 人参 玉ねぎ だし汁。豆腐 ほうれん草 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ 野菜の卵黄とじ 野菜スープ	調乳 ふかしおじゃが	食パン 育児用ミルク。卵黄 玉ねぎ 人参 しいたけ 醤油 砂糖 片栗粉 だし汁 代替) 豚肉。豚肉 玉ねぎ キャベツ 豆腐 ほうれん草 醤油 出し汁。 / じゃがいも。
24水	すりつぶしかゆ 豆腐の煮つぶし 野菜のミルク煮	米。豆腐 大根 だし汁。 じゃが芋 人参 白菜 育児用ミルク。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ おでん みそ汁	調乳 ☆やわらか 蒸しパン	米。鶏肉 じゃがいも 大根 玉ねぎ 人参 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。白菜 豆腐 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 / ホットケーキミックス 育児用ミルク。
25木	パンがゆ 豆腐のすり流し 野菜の煮つぶし	ロールパン 育児用ミルク。 豆腐 人参 だし汁。 じゃが芋 玉ねぎ だし汁	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 豚肉と野菜のケチャップ煮 ほうれん草のスープ デ) バナナ	調乳 ☆やわらか お好み焼き	ロールパン 育児用ミルク。豚肉 大豆 人参 玉ねぎ じゃが芋 トマトケチャップ。豆腐 ほうれん草 人参 醤油 だし汁。バナナ。 / 小麦粉 豚肉 キャベツ 卵黄 花かつお だし汁 醤油 油。
26金	すりつぶしかゆ 白身魚のすり流し 野菜の煮つぶし	米。白身魚 人参 だし汁。大根 人参 フロッコリー だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 白身魚のみそ煮 けんちん汁	調乳 キウイ せんべい	米。白身魚 白みそ みそ 醤油 砂糖 だし汁 代替) 豚肉。鶏肉 豆腐 フロッコリー 人参 大根 しいたけ 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 / キウイ。
27土	みそ煮込みうどん りんごすりおろし	うどん チンゲンサイ 人参 鮭缶 だし汁。 りんご	調乳	調乳 せんべい	みそ煮込みうどん りんご	調乳 ふかしいも	うどん 豚肉 人参 チンゲンサイ しいたけ みそ だし汁。りんご。 / さつまいも。
29月	すりつぶしかゆ 白身魚のすり流し そうめんのくたくた煮	米。白身魚 人参 だし汁。そうめん 小松菜 だし汁。。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 白身魚と野菜の煮物 そうめんのすまし汁	調乳 キウイ せんべい	米。白身魚 玉ねぎ 人参 砂糖 醤油 だし汁。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 醤油 だし汁。 / キウイ。
30火	すりつぶしかゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	米。白菜 玉ねぎ 人参 だし汁。かぼちゃ 白菜 だし汁。	調乳 りんご すりおろし	調乳 ビスケット	かゆ 牛肉と野菜煮 みそ汁	調乳 バナナ せんべい	米。牛肉 豆腐 白菜 白ねぎ おつゆ麩 玉ねぎ 人参 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉・じゃが芋。 かぼちゃ 白菜 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 / バナナ。
31水	すりつぶしかゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	米。ほうれん草 玉ねぎ 人参 だし汁。人参 じゃがいも だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豚挽き肉と野菜の煮物 みそ汁	調乳 ゼリー せんべい	米。豚挽き肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 醤油 砂糖 出し汁。じゃが芋 人参 玉ねぎ みそ 出し 汁。

☆印は手作りおやつです。