

3月 離乳食献立

		中期食(5~8か月)		後期食(9~11か月)		
		昼食		昼食		おやつ
		献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名と材料
2	月	煮込みうどん キャベツとしらすの和え物	うどん・豚ひき肉・もやし・コーン キャベツ・しらす・人参	煮込みうどん キャベツとしらすの和え物	うどん・豚ひき肉・もやし・コーン キャベツ・しらす・人参	わかめがゆ 米・わかめ
3	火	たきこみごはん そぼろあん 二色野菜煮 具なしスープ	米・人参・しらす 鶏ひき肉・玉ねぎ きゅうり・人参	たきこみごはん 鶏団子 二色野菜煮 すまし汁	米・人参・しらす 鶏ひき肉・玉ねぎ きゅうり・人参 わかめ	蒸しパン 蒸しパンミックス 豆乳
4	水	5倍がゆ 肉じゃが 野菜とコーン煮 具なしスープ	米 豚ひき肉・玉ねぎ・じゃが芋 ブロッコリー・コーン・人参	軟飯 肉じゃが 野菜とコーン煮 味噌汁	米 豚ひき肉・玉ねぎ・じゃが芋 ブロッコリー・コーン・人参 玉ねぎ	食パン/豆乳スープ 食パン 玉ねぎ・豆乳
5	木	5倍がゆ 煮魚 根菜煮 具なしスープ	米 カレー 人参・じゃが芋・鶏ひき肉	軟飯 煮魚 根菜煮 味噌汁	米 カレー 人参・じゃが芋・鶏ひき肉 わかめ	乳児用おかし (赤ちゃんせんべい 又は かぼちゃポーロ)
6	金	パンがゆ じゃがいものそぼろあん キャベツの和え物 具なしスープ	食パン・豆乳 豚ひき肉・玉ねぎ・じゃが芋 キャベツ・きゅうり・人参・コーン	食パン じゃがいものそぼろあん キャベツの和え物 オニオンスープ	食パン 豚ひき肉・玉ねぎ・じゃが芋 キャベツ・きゅうり・人参・コーン 玉ねぎ	おかががゆ 米・おかか
7	土	あんかけごはん 2色野菜煮 具なしスープ	米・豚ひき肉・人参・白菜 きゅうり・人参	あんかけごはん 2色野菜煮 すまし汁	米・豚ひき肉・人参・白菜 きゅうり・人参 わかめ	食パン/豆乳スープ 食パン 玉ねぎ・豆乳
9	月	5倍がゆ 煮魚 キャベツのおかか煮 具なしスープ	米 カレー キャベツ・人参・おかか	軟飯 煮魚 キャベツのおかか煮 豚汁	米 カレー キャベツ・人参・おかか 人参・大根・豚ひき肉・じゃが芋・豆腐	ホットケーキ ホットケーキミックス 豆乳
10	火	ほうとう風うどん ほうれん草煮	うどん・豚ひき肉・人参・大根・かぼちゃ ほうれん草・人参	ほうとう風うどん ほうれん草煮	うどん・豚ひき肉・人参・大根・かぼちゃ ほうれん草・人参	かやくごはん 米・鶏ひき肉・人参
11	水	5倍がゆ そぼろあん 根菜煮 具なしスープ	米 鶏ひき肉・玉ねぎ 人参・じゃが芋	軟飯 鶏団子 根菜煮 味噌汁	米 鶏ひき肉・玉ねぎ 人参・じゃが芋 もやし・ほうれん草	蒸しパン 蒸しパンミックス 豆乳
12	木	パンがゆ 人参いりそぼろ煮 マッシュポテト 具なしスープ	食パン・豆乳 豚ひき肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋	食パン 人参いりそぼろ煮 マッシュポテト 野菜スープ	食パン 豚ひき肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋 コーン・チンゲン菜	鮭がゆ 米・鮭フレーク
13	金	あんかけごはん ブロッコリーサラダ 具なしスープ	米・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 ブロッコリー・ツナ・きゅうり・コーン	あんかけごはん ブロッコリーサラダ オニオンスープ	米・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 ブロッコリー・ツナ・きゅうり・コーン 玉ねぎ	ホットケーキ ホットケーキミックス 豆乳
14	土	5倍がゆ そぼろあん 野菜としらすの和え物 具なしスープ	米 豚ひき肉・ほうれん草・コーン しらす・わかめ・きゅうり・キャベツ	軟飯 そぼろあん 野菜としらすの和え物 味噌汁	米 豚ひき肉・ほうれん草・コーン しらす・わかめ・きゅうり・キャベツ 豆腐	煮込みうどん うどん・玉ねぎ 人参

* おかかゆや軟飯の状態は、お子さんの食べ進み具合で調整します。

* 後期食の10時おやつは赤ちゃんせんべい又はかぼちゃポーロです。

3月 離乳食献立

		中期食(5~8か月)		後期食(9~11か月)		
		昼食		昼食		おやつ
		献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名と材料
16	月	5倍がゆ そぼろ煮 トマトの和え物 具なしスープ	米 豚ひき肉・玉ねぎ キャベツ・トマト・人参・きゅうり	軟飯 肉団子 トマトの和え物 味噌汁	米 豚ひき肉・玉ねぎ キャベツ・トマト・人参・きゅうり じゃが芋	鶏雑炊 米・鶏ひき肉・人参 大根
17	火	煮込みうどん キャベツとしらすの和え物	うどん・豚ひき肉・もやし・コーン キャベツ・しらす・人参	煮込みうどん キャベツとしらすの和え物	うどん・豚ひき肉・もやし・コーン キャベツ・しらす・人参	わかめがゆ 米・わかめ
18	水	5倍がゆ 肉じゃが 野菜とコーン煮 具なしスープ	米 豚ひき肉・玉ねぎ・じゃが芋 ブロッコリー・コーン・人参	軟飯 肉じゃが 野菜とコーン煮 味噌汁	米 豚ひき肉・玉ねぎ・じゃが芋 ブロッコリー・コーン・人参 玉ねぎ	人参ごはん 米・人参
19	木	パンがゆ 煮魚 キャベツの和え物 具なしスープ	食パン・豆乳 カレー キャベツ・ほうれん草・コーン	食パン 煮魚 キャベツの和え物 豆乳シチュー	食パン カレー キャベツ・ほうれん草・コーン 豆乳・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋	ホットケーキ ホットケーキミックス 豆乳
21	土	あんかけごはん 2色野菜煮 具なしスープ	米・豚ひき肉・人参・キャベツ きゅうり・人参	あんかけごはん 2色野菜煮 すまし汁	米・豚ひき肉・人参・キャベツ きゅうり・人参 わかめ	食パン/豆乳スープ 食パン 玉ねぎ・豆乳
23	月	5倍がゆ 煮魚 キャベツのおかか煮 具なしスープ	米 カレー キャベツ・人参・おかか	軟飯 煮魚 キャベツのおかか煮 味噌汁	米 カレー キャベツ・人参・おかか 大根	ホットケーキ ホットケーキミックス 豆乳
24	火	ほうとう風うどん ほうれん草煮	うどん・豚ひき肉・人参・大根・かぼちゃ ほうれん草・人参	ほうとう風うどん ほうれん草煮	うどん・豚ひき肉・人参・大根・かぼちゃ ほうれん草・人参	かやくごはん 米・鶏ひき肉・人参
25	水	5倍がゆ そぼろあん 根菜煮 具なしスープ	米 鶏ひき肉・玉ねぎ 人参・じゃが芋	軟飯 鶏団子 根菜煮 味噌汁	米 鶏ひき肉・玉ねぎ 人参・じゃが芋 もやし・ほうれん草	蒸しパン 蒸しパンミックス 豆乳
26	木	パンがゆ じゃがいものそぼろあん キャベツの和え物 具なしスープ	食パン・豆乳 豚ひき肉・玉ねぎ・じゃが芋 キャベツ・きゅうり・人参・コーン	食パン じゃがいものそぼろあん キャベツの和え物 オニオンスープ	食パン 豚ひき肉・玉ねぎ・じゃが芋 キャベツ・きゅうり・人参・コーン 玉ねぎ	おかががゆ 米・おかか
27	金	5倍がゆ 煮魚 根菜煮 具なしスープ	米 カレー 人参・じゃが芋・鶏ひき肉	軟飯 煮魚 根菜煮 味噌汁	米 カレー 人参・じゃが芋・鶏ひき肉 わかめ	さつまいも煮 さつまいも
28	土	5倍がゆ そぼろあん 野菜としらすの和え物 具なしスープ	米 豚ひき肉・ほうれん草・コーン しらす・わかめ・きゅうり・キャベツ	軟飯 そぼろあん 野菜としらすの和え物 味噌汁	米 豚ひき肉・ほうれん草・コーン しらす・わかめ・きゅうり・キャベツ 豆腐	煮込みうどん うどん・玉ねぎ 人参
30	月	5倍がゆ そぼろ煮 トマトの和え物 具なしスープ	米 豚ひき肉・玉ねぎ キャベツ・トマト・人参・きゅうり	軟飯 肉団子 トマトの和え物 味噌汁	米 豚ひき肉・玉ねぎ キャベツ・トマト・人参・きゅうり じゃが芋	鶏雑炊 米・鶏ひき肉・人参 大根
31	火	煮込みうどん わかめと野菜煮	うどん・豚ひき肉・人参・玉ねぎ わかめ・きゅうり・コーン	煮込みうどん わかめと野菜煮	うどん・豚ひき肉・人参・玉ねぎ わかめ・きゅうり・コーン	蒸しパン 蒸しパンミックス・豆乳