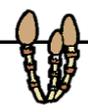


# 3月 離乳食献立表



C(後期)食からは普通食より取り分けしており、  
C(後期)食は調味料1/3量、汁ものはだし汁で3倍に薄めて作っています。  
D(完了期)食は調味料半量、汁ものはだし汁で2倍に薄めて作っています。

日	A(初期) 6か月	B(中期) 7~8か月	C(後期) 9~11か月	D(完了期) 12~18か月
2・16・月	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 凍り豆腐のトロトロ煮(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(ほうれん草葉先、人参、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐の煮物(凍り豆腐、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(ほうれん草、人参、だし汁) 育児用ミルク	ふりかけ入りかた粥(ごまよく擦る) 豚肉とほうれん草の炒め物(全卵1/3量まで、もやし・たけのこ除く、春雨軟らかく) 凍り豆腐とにんじんのみそ汁	ふりかけ入り軟飯(ごまよく擦る) 豚肉とほうれん草の炒め物(全卵2/3量まで、もやし除く、春雨軟らかく) 凍り豆腐とにんじんのみそ汁
3・17・火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉の煮物(鶏ささみ肉、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(人参、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のから揚げ(適宜煮返す) もやしのナムル(ごまよく擦る、もやし細かく刻む) わかめとにんじんのみそ汁	軟飯 鶏肉のから揚げ もやしのナムル(ごまよく擦る、もやし細かく刻む) わかめとにんじんのみそ汁
4・18・水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 豆腐のトロトロ煮(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、じゃがいも、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、人参、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと生揚げの煮物(生揚げ外側除く又は豆腐、つきこん除く) 大麦麺とながねぎのすまし汁	軟飯 じゃがいもと生揚げの煮物(生揚げ外側除く又は豆腐、つきこん除く) 大麦麺とながねぎのすまし汁
5・19・木	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(青梗菜葉先、じゃがいも、きゅうり、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、きゅうり、人参、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(青梗菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 さわらの味噌焼き 大豆サラダ(大豆除く、ハム・マヨネーズ少量) にら卵汁(全卵1/3量まで)	軟飯 さわらの味噌焼き 大豆サラダ(大豆除く、ハム・マヨネーズ少量) にら卵汁(全卵2/3量まで)
6・金	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、きゅうり、人参、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のミルク煮(白身魚、じゃがいも、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、きゅうり、人参、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 オーロラシチュー(ケチャップ少量) フレンチサラダ(みかん缶水洗い・加熱)	軟飯 オーロラシチュー(ケチャップ少量) フレンチサラダ(みかん缶水洗い・加熱)
7・21・土	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、人参、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、人参、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 みそ肉じゃが(グリーンピース除く) わかめとにんじんのすまし汁	軟飯 みそ肉じゃが(グリーンピース除く) わかめとにんじんのすまし汁
9・23・月	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥(きなこ入り) 凍り豆腐のトロトロ煮(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、人参、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(きなこ入り) 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐、人参、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥(きなこ入り) 凍り豆腐の卵とじ(全卵1/3量まで、グリーンピース・たけのこ除く) キャベツとわかめのみそ汁	軟飯(きなこ入り) 凍り豆腐の卵とじ(全卵2/3量まで、グリーンピース除く) キャベツとわかめのみそ汁
9・23・月	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
	おやつ	育児用ミルク 人参のミルク粥(米、人参、育児用ミルク)	育児用ミルク 二色ごはんのかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 二色ごはんの軟飯



10 ・ 24 ・ 火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 麩のトロトロ煮 (麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、玉ねぎ、人参、だし汁) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 麩と野菜の煮物 (麩、人参、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (じゃがいも、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 大豆とじゃがいものろみ煮(大豆除く、生揚げ外側除く又は豆腐) 麩とえのきのすまし汁 (えのきだけ除く)	軟飯 大豆とじゃがいものろみ煮(大豆除く、生揚げ外側除く又は豆腐) 麩とえのきのすまし汁 (えのきだけ除く) ヨーグルト
11 ・ 25 ・ 水	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚 (白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(ブロッコリー・穂先、ほうれん草葉先、人参、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 煮魚(かじき、だし汁、でんぷん) 煮野菜(ブロッコリー、人参、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(ほうれん草、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚のかりんと揚げ (ケチャップ少量、ソース除く、適宜煮返す) ゆで野菜 なめこ汁(油揚げ・なめこ除く)	軟飯 魚のかりんと揚げ (ケチャップ・ソース少量) ゆで野菜 なめこ汁(油揚げ・なめこ除く)
12 ・ 26 ・ 木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 豆腐のトロトロ煮 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、小松菜葉先、人参、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、だし汁、でんぷん) じゃがいもの煮物(じゃがいも、いんげん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ミートローフ(全卵1/3量まで、ケチャップ少量) じゃがいもきんぴら 豆腐と小松菜のスープ	軟飯 ミートローフ(全卵2/3量まで、ケチャップ少量) じゃがいもきんぴら 豆腐と小松菜のスープ
13 ・ 27 ・ 金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 豆腐のトロトロ煮 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、人参、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物 (豆腐、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (じゃがいも、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 マーボー豆腐 (ケチャップ少量、パプリカ除く) じゃがいもとにんじんのスープ	軟飯 マーボー豆腐 (ケチャップ少量) じゃがいもとにんじんのスープ
14 ・ 28 ・ 土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	昼食	つぶし粥 麩のトロトロ煮 (麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 麩と野菜の煮物 (麩、人参、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (玉ねぎ、わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のさっぱり煮 麩とわかめのすまし汁	軟飯 鶏肉のさっぱり煮 麩とわかめのすまし汁
30 ・ 月	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚 (白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (人参、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のしょうが炒め ビーフンスープ(ビーフン軟らかく、しいたけ・えび除く)	軟飯 豚肉のしょうが炒め ビーフンスープ(ビーフン軟らかく)
31 ・ 火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚 (白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、人参、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (人参、玉ねぎ、わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと生揚げのそぼろ煮(生揚げ外側除く又は豆腐、グリーンピース除く) 麩とわかめのみそ汁	軟飯 じゃがいもと生揚げのそぼろ煮(生揚げ外側除く又は豆腐、グリーンピース除く) 麩とわかめのみそ汁
誕生会	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚 (白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、人参、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、ピーマン、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、人参、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	赤飯のかた粥 (もち米・ささげ軟らかく) しらすと野菜のかき揚げ (ひじきよく戻す) 湯通しキャベツ はんぺんとわかめのすまし汁 (はんぺん除く)	赤飯の軟飯 (もち米・ささげ軟らかく) しらすと野菜のかき揚げ (ひじきよく戻す) 湯通しキャベツ はんぺんとわかめのすまし汁 (はんぺん除く)
誕生会	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク きなこ粥 (米、きなこ)	育児用ミルク きなこご飯のかた粥 (米、きなこ、さとう少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 きなこマフィン