

### 3月の離乳食献立表

日	曜日	初期食	中期食	後期食	午後食(おやつ)
1	金	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト キャベツのペースト	お粥 すまし汁 豆腐と野菜の煮物 キャベツの煮浸し・いちご	軟飯 すまし汁 豆腐と野菜の煮物 キャベツの胡麻和え・いちご	お米せんべい
2	土	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト ほうれん草のペースト	煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) バナナ	煮込みうどん(人参・玉葱・ほうれん草・鶏肉団子) バナナ	小豆スコーン
4	月	すりつぶし粥 野菜スープ 白菜のペースト 人参のペースト	お粥 すまし汁(白菜) 鶏肉団子の味噌煮 スティック人参・ネーブル	軟飯 すまし汁(白菜) 鶏肉団子の味噌煮 スティック人参・ネーブル	ふかし芋
5	火	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト キャベツのペースト	お粥 味噌汁 たらと野菜の煮物 粉ふき芋・りんごのコンポート	軟飯 味噌汁 たらと野菜の煮物 じゃが芋とおからのサラダ・りんごのコンポート	ほうれん草蒸しパン
6	水	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト ブロッコリーのペースト	お粥 すまし汁 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの柔らか煮・バナナ	軟飯 すまし汁 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーのお浸し・バナナ	おむすび
7	木	すりつぶし粥 野菜スープ 大根のペースト キャベツのペースト	お粥 味噌汁(大根) 赤魚の煮付け キャベツの煮浸し・ネーブル	軟飯 味噌汁(大根) 赤魚の煮付け キャベツのお浸し・ネーブル	煮豆
8	金	すりつぶし粥 野菜スープ 南瓜のペースト ほうれん草のペースト	お粥 もずくスープ 南瓜の焼きコロッケ ほうれん草の煮浸し・いちご	軟飯 もずくスープ 南瓜コロッケ ほうれん草のお浸し・いちご	ドーナツ
9	土	すりつぶし粥 野菜スープ キャベツのペースト 人参のペースト	そぼろあんかけうどん(玉葱・人参・キャベツ・豚ミンチ) バナナ	そぼろあんかけうどん(玉葱・人参・キャベツ・豚ミンチ) バナナ	おからポーロ
11	月	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト キャベツのペースト	お粥 すまし汁 さけの煮付け ひじきのお焼き・りんごのコンポート	軟飯 かき玉汁 さけのちゃんちゃん焼き ひじきのお焼き・りんごのコンポート	きな粉ラスク
12	火	すりつぶし粥 野菜スープ 人参のペースト ブロッコリーのペースト	お粥 味噌汁 凍り豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーのお浸し・桃のコンポート	軟飯 味噌汁 凍り豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーのお浸し・桃のコンポート	青菜おむすび
13	水	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト 白菜のペースト	お粥 コンソメスープ 煮込み豆腐ハンバーグ 白菜の煮浸し・バナナ	軟飯 クリームシチュー 豆腐ハンバーグ 白菜のサラダ・バナナ	人参パンケーキ
14	木	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト ほうれん草のペースト	お粥 味噌汁 鶏肉団子の煮物 ほうれん草の煮浸し・ネーブル	軟飯 味噌汁 鶏肉団子の揚げ煮 ほうれん草の胡麻和え・ネーブル	ビスケット
15	金	すりつぶし粥 野菜スープ ブロッコリーのペースト キャベツのペースト	お粥 ミネストローネ(玉葱・人参・ブロッコリー・鶏肉団子) キャベツの煮浸し バナナ	軟飯 ハッシュドビーフ風(玉葱・人参・ブロッコリー・鶏肉団子) キャベツのサラダ バナナ	マカロニのあべかわ
16	土	すりつぶし粥 野菜スープ 人参のペースト ほうれん草のペースト	煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) ネーブル	煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) ネーブル	きな粉クッキー
18	月	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト 人参のペースト	お粥 コンソメスープ 豚肉団子の煮物 スティック人参・バナナ	軟飯 コンソメスープ 豚肉団子の煮物 スティック人参・バナナ	フライドポテト
19	火	すりつぶし粥 野菜スープ 大根のペースト ほうれん草のペースト	お粥 すまし汁(大根) たらと煮付け ほうれん草の煮浸し・桃のコンポート	軟飯 すまし汁(大根) たらと照り焼き ほうれん草のお浸し・桃のコンポート	お米せんべい
20	水	春分の日			
21	木	すりつぶし粥 野菜スープ 白身魚のペースト ブロッコリーのペースト	お粥 味噌汁 赤魚の味噌煮 ブロッコリーのお浸し・ネーブル	軟飯 味噌汁 赤魚の味噌煮 ブロッコリーの胡麻和え・ネーブル	小豆クッキー
22	金	すりつぶし粥 野菜スープ 南瓜のペースト キャベツのペースト	お粥 コンソメスープ 南瓜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し	軟飯 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 キャベツのお浸し	清見オレンジ
23	土	お弁当の日			おせんべい 他
25	月	すりつぶし粥 野菜スープ さつま芋のペースト ほうれん草のペースト	お粥 味噌汁(さつま芋) 鶏肉団子の煮物 ほうれん草の煮浸し・りんごのコンポート	軟飯 味噌汁(さつま芋) 鶏肉団子の煮物 ほうれん草の胡麻和え・りんごのコンポート	ひじきクッキー
26	火	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト 人参のペースト	お粥 すまし汁(豆腐) たらと野菜の煮物 ブロッコリーの柔らか煮・バナナ	軟飯 すまし汁(豆腐) まぐろの野菜揚げ ブロッコリーのお浸し・バナナ	りんごマフィン
27	水	すりつぶし粥 野菜スープ 南瓜のペースト ほうれん草のペースト	お粥 味噌汁(切干大根) 煮込みハンバーグ ほうれん草の煮浸し・桃のコンポート	軟飯 味噌汁(切干大根) ハンバーグ ほうれん草のお浸し・桃のコンポート	豆乳パンケーキ
28	木	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト 人参のペースト	お粥 中華スープ 豆腐のそぼろ煮 スティック人参・ネーブル	軟飯 中華スープ 麻婆豆腐 スティック人参・ネーブル	青のリトースト
29	金	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト じゃが芋のペースト	お粥 ポトフ(玉葱・人参・じゃが芋・鶏肉団子) マカロニのクリーム煮 バナナ	軟飯 カレー(玉葱・人参・じゃが芋・鶏肉団子) マカロニのクリーム煮 バナナ	さけおむすび
30	土	すりつぶし粥 野菜スープ 人参のペースト キャベツのペースト	そぼろあんかけうどん(玉葱・人参・キャベツ・豚ミンチ) ネーブル	そぼろあんかけうどん(玉葱・人参・キャベツ・豚ミンチ) ネーブル	トマトカップケーキ

◎発達に合わせて、材料、調理法、量、味を変えています。  
◎初期食の食材は、変わることがあります。  
◎食事とおやつ後にミルクを飲みます。