

# 3月 離乳食献立表



- ★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

令和4年度

【NO1】

作成栄養士仲田栄子

回数		1回食 (午前)				2回食 (午後)		
月令		離乳初期	離乳中期	離乳後期	主な材料	離乳中期	離乳後期	主な材料
		5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃		7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	
形態		なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状 (ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)		舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	
1	水	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 そうめんトトロスープ りんご	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ りんご そうめんトトロスープ	米 鶏ヒキ肉 豚ヒキ肉 (後期のみ) そうめん ピーマン 小松菜 人参 りんご ブロッコリー 玉ねぎ	おじや ヨーグルト和え	おじや ヨーグルト和え	米 コーン 玉ねぎ 人参 ヨーグルトパ ッ
2	木	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ ツナのクリーム煮 すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 ツナのクリーム煮 すまし汁 みかん	米 水炊き 豆腐 リー 白菜 大根 人参 小松菜 おつゆ麩 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 大根 さ つま芋
3	金	つぶしかゆ 南瓜ペースト	全がゆ 魚のトトロ煮 青菜のすまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 魚のみどりあん 青菜のすまし汁 みかん	米 鮭 玉ねぎ 干 シイタケ 南瓜 沖縄 豆腐 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 イケダ 人参 南瓜
4	土	親子遠足						
6	月	つぶしかゆ ブロッコリーペースト	全がゆ 鶏肉の野菜あんかけ 豆乳スープ みかん	全がゆ→軟飯 鶏肉の野菜あんかけ 豆乳スープ みかん	米 鶏肉 パプリカ し もやし 小松菜 豆 乳 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 南瓜 玉ねぎ ブ ロッコリー おつゆ麩
7	火	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ 魚のみじあんかけ すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 魚のみじあんかけ すまし汁 みかん	米 白身魚 人参 玉ねぎ なす ワカメ みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ブロッコリー 人参 キャベツ
8	水	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ ツナのクリーム煮 オレンジ そうめんトトロスープ	全がゆ→軟飯 ツナのクリーム煮 オレンジ そうめんトトロスープ	米 水炊き 人参 玉ねぎ 小松菜 そうめ ん ほうれん草 卵黄	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁	納豆 米 トマト 玉ねぎ ブロッコリー
9	木	つぶしかゆ にんじんペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 オレンジ ブロッコリーのクリームスープ	全がゆ→軟飯 豚肉のそぼろ煮 オレンジ ブロッコリーのクリームスープ	米 鶏ヒキ肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッ コリー 卵黄	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 あおさ 玉ねぎ 沖縄豆腐 ワカメ おつゆ麩
10	金	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 豆腐と野菜のそぼろ煮 りんご クリームスープ	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ りんご クリームスープ	米 沖縄豆腐 もやし 小松菜 玉ねぎ ｺｰﾝ ｸﾘｰﾑ りんご 豚ヒキ肉・パ ﾝ粉(後期のみ)ブロッ ｺﾘｰ ｸﾞﾚｯﾌﾟ	パン粥(きな粉) すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン きな粉 無 塩バター(後期のみ) 玉ねぎ 南瓜 しら す干し
11	土	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏ヒキ肉 白菜 人参 干シイタケ おつゆ麩 パッ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 もずく 玉ねぎ 南瓜
13	月	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 白身魚 イケダ 玉ねぎ 白菜 卵黄 人参	パン粥(きな粉) すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン きな粉 無 塩バター(後期のみ) ほうれん草 人参
14	火	つぶしかゆ 豆腐ペースト	全がゆ ポテトそぼろ煮 もずく入りすまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 お肉とポテトの柔らか煮 もずく入りすまし汁 りんご	米 鶏ヒキ肉 じゃが芋 人参 もずく 絹ごし豆 腐 りんご 豚肉(後期 のみ)	納豆がゆ おやき	納豆がゆ おやき	米 納豆 ほうれん 草 しらす干し じゃ が芋 ブロッコリー 無 塩バター
15	水	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ ツナ入りそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豚肉入り柔らか煮 すまし汁 オレンジ	米 水炊き 豆腐 コリー 玉ねぎ 小松菜 おつゆ麩 卵黄 豚肉 しらす干し(後期のみ)	おじや すまし汁 さつま芋ミルクマッシュ	おじや すまし汁 さつま芋ミルクマッシュ	米 さつま芋 人参 もやし あおさ

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。



令和4年度

【 NO 2 】

作成栄養士 仲田栄子

回数	1 回食 (午前)				2 回食 (午後)			
	離乳初期 5・6ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	主な材料	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	主な材料	
形態	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状 (ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)		舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)		
16	木	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 魚のみどりあんかけ ゆし豆腐(離乳) りんご	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ ゆし豆腐(離乳) りんご	米 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 ゆし豆腐 小松菜 りんご	おじや そうめんトトロスープ	おじや そうめんトトロスープ	米 しらす干し ｷﾊﾞｯ ほうれん草 玉ねぎ
17	金	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 沖縄豆腐 ｸﾞﾗﾝ 玉ねぎ ｸﾞﾗﾝｺﾘｰ 白菜 オレンジ	おじや ミルクスープ	おじや ミルクスープ	米 玉ねぎ 人参 ほうれん草
18	土	つぶしかゆ ｷﾊﾞｯのペースト	全がゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 バナナ	米 鶏ささみ ｷﾊﾞｯ 人参 ほうれん草 ｷﾊﾞｯ	おじや そうめんトトロスープ	おじや そうめんトトロスープ	米 人参 玉ねぎ ほうれん草 そうめん
20	月	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 みかん そうめんトトロスープ	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 みかん そうめんトトロスープ	米 ツナ水煮缶 南瓜 ほうれん草 そうめん ｸﾞﾗﾝｺﾘｰ みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁 お芋の蒸しパン(離乳)1/2	米 さつま芋 人参 玉ねぎ (以下後期のみ)ホットケーキミックス 牛乳
21	火	春分の日(休園)						
22	水	つぶしかゆ 南瓜ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ 豆乳スープ りんご	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ 豆乳スープ りんご	米 沖縄豆腐 人参 しらす干し ｸﾞﾗﾝｺﾘｰ 南瓜 豆乳 りんご	パン粥(きな粉) すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン きな粉 ｸﾞﾗﾝｺﾘｰ ｷﾊﾞｯ
23	木	つぶしかゆ ほうれん草ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ すまし汁 オレンジ	米 鶏ｷｷ肉 ｲﾝｶﾞﾝ ｸﾞﾗﾝｺﾘｰ 玉ねぎ ほうれん草 ｷﾝｼﾞ ｸﾞｰﾁｯﾌﾟ(後期のみ)	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ｸﾞﾗﾝｺﾘｰ 玉ねぎ 人参 冬瓜 しらす干し
24	金	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 鶏肉とじゃが芋のトトロ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 豚肉とじゃが芋のトトロ煮 すまし汁 りんご	米 鶏ｷｷ肉 豚肉(後期のみ) 玉ねぎ じゃが芋 ｲﾝｶﾞﾝ ｷﾝｼﾞ 野菜 おつゆ麩 りんご	おじや そうめんトトロスープ	おじや そうめんトトロスープ 蒸しパン (1/2)	米 小松菜 玉ねぎ そうめん ほうれん草 (以下後期のみ)ホットケーキミックス 牛乳
25	土	卒園式 (紅白まんじゅう)						
27	月	つぶしかゆ 豆腐ペースト	全がゆ 魚のみみじあんかけ すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 魚のみみじあんかけ すまし汁 みかん	米 白身魚 人参 玉ねぎ あおさ 絹ごし豆腐 ｸﾞﾗﾝｺﾘｰ みかん	おじや そうめんトトロスープ	おじや そうめんトトロスープ	米 ほうれん草 玉ねぎ そうめん 人参
28	火	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 鶏肉とじゃが芋のトトロ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豚肉とじゃが芋のトトロ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏ｷｷ肉 玉ねぎ じゃが芋 小松菜 白菜 ｷﾊﾞｯ 豚肉(後期のみ)	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ほうれん草 人参 じゃが芋 ｸﾞﾗﾝｺﾘｰ
29	水	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 豚肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 鶏ｷｷ肉 ｲﾝｶﾞﾝ 人参 玉ねぎ ほうれん草 りんご 豚ｷｷ肉(後期のみ)	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ほうれん草 人参 ｲﾗｽ トマト
30	木	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ 魚のあろしあんかけ すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 魚のあろしあんかけ すまし汁 りんご	米 鮭 大根 人参 りんご	おじや そうめんトトロスープ	おじや そうめんトトロスープ	米 ほうれん草 人参 そうめん
31	金	つぶしかゆ 白菜ペースト	柔らかうどん すまし汁 バナナ	柔らかうどん すまし汁 バナナ	うどん 沖縄豆腐 白菜 人参 小松菜 おつゆ麩 ｷﾊﾞｯ	パン粥(きな粉) すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン きな粉 おつゆ麩 人参 南瓜 無塩バター(後期のみ)

