

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5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	金	つぶしかゆ 南瓜ペースト	おかゆ 魚のトロトロ煮 青菜のすまし汁 みかん	おかゆ 魚のみどりあん 青菜のすまし汁 みかん	米 鮭 玉ねぎ 人参 菜 沖縄豆腐 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 イゲン 人参 南瓜	
2	土	親子遠足							
4	月	つぶしかゆ ブロッコリーペースト	おかゆ 鶏肉の野菜あんかけ 豆乳スープ みかん	おかゆ 鶏肉の野菜あんかけ 豆乳スープ みかん	米 鶏肉 パプリカ タモやし 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 お豆腐	
5	火	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ 魚のみじあんかけ すまし汁 りんご	おかゆ 魚のみじあんかけ すまし汁 りんご	米 白身魚 人参 玉ねぎ 料理草 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ブロッコリー 人参 沖縄豆腐	
6	水	つぶしかゆ トマトペースト	おかゆ ツナのクリーム煮 そうめんトロトロスープ オレンジ	おかゆ ツナのクリーム煮 そうめんトロトロスープ オレンジ	米 水炊き 人参 玉 ねぎ 小松菜 人参 そうめん 料理草 オレンジ	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁	米 納豆 料理草 シラス干し 玉ねぎ ブロッコリー	
7	木	つぶしかゆ さつま芋ペースト	おかゆ 魚のトマトあんかけ ブロッコリーミルクスープ オレンジ	おかゆ 魚のトマトあんかけ ブロッコリーミルクスープ オレンジ	米 白身魚 玉ねぎ トマト ブロッコリー 人 参 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ トマト 小松菜 あおさ お豆腐	
8	金	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ 豆腐と野菜のそぼろ煮 クリームスープ りんご	おかゆ ミニハンバーグ クリームスープ りんご	米 沖縄豆腐 もやし 小松菜 人参 玉ねぎ コーンクリーム (後期のみ 合 挽肉 パン粉 油 ケチャ ブロッコリー) 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 (後 期のみ 無塩バター) もやし 料理草	
9	土	つぶしかゆ キャベツペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏肉 白菜 人参 人参 お豆腐 ゆず	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 もずく 玉ねぎ 南瓜	
11	月	つぶしかゆ 白菜ペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏肉 人参 玉ねぎ ピーマン 白 菜 料理草 オレンジ	パン粥(きな粉) そうめんトロトロスープ	スティックトースト そうめんトロトロスープ	食パン きな粉 そう めん 小松菜 玉ね ぎ (後期のみ無塩 バター)	
12	火	つぶしかゆ トマトペースト	おかゆ ポテトそぼろ煮 すまし汁 りんご	おかゆ お肉とポテトの柔らか煮 すまし汁 りんご	米 鶏肉 じゃが 芋 人参 小松菜 沖縄豆腐 りんご (後期は豚肉)	おじや おやき	おじや おやき	米 トマト 人参 じゃが芋 ブロッコリー 無塩バター	
13	水	つぶしかゆ 南瓜ペースト	おかゆ ツナ入りそぼろ煮 南瓜豆乳スープ オレンジ	おかゆ 豚肉入り柔らか煮 南瓜豆乳スープ オレンジ	米 水炊き キャベツ 玉 ねぎ (後期は 豚肉 無塩バター) 人参 南 瓜 オレンジ 豆乳	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ピーマン 人参 ブロッコリー	
14	木	つぶしかゆ キャベツペースト	おかゆ 魚のみどりあんかけ ゆし豆腐(離乳) レンジ	おかゆ 魚のみどりあんかけ ゆし豆腐(離乳) レンジ	米 白身魚 玉ねぎ 小松菜 ゆし豆腐 料理 草 オレンジ	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 もやし 人参 料理 草 玉ねぎ そうめ ん	
15	金	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ ツナ入りそぼろ煮 みそ汁 レンジ	おかゆ 豚肉の柔らか煮 みそ汁 レンジ	米 水炊き パプリカ 玉ねぎ 小松菜 オレ ンジ (後期は豚肉)	おじや さつま芋ミルクマッシュ	おじや さつま芋おやき	米 玉ねぎ 人参 さ つま芋 (後期のみ きな粉 無塩バ ター)	

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5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)		
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)	
16 土	つぶしかゆ 大根ペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 沖縄豆腐 玉ねぎ 小松菜 大根 人参 バナナ	おじや そうめんトロロスープ	おじや そうめんトロロスープ	米 人参 玉ねぎ そうめん 料理草
18 月	つぶしかゆ トマトペースト	おかゆ ツナと野菜のそぼろ煮 そうめんトロロスープ みかん	おかゆ ツナと野菜のそぼろ煮 そうめんトロロスープ みかん	米 ツナ水煮 ビーフ 玉ねぎ そうめん 料理草 みかん	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁	米 納豆 料理草 玉ねぎ 人参
19 火	つぶしかゆ ポテトペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 レンジ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 レンジ	米 沖縄豆腐 人参 ブロッコリー オレンジ 南瓜	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 (後期のみ無塩バター) ジャガイモ キャベツ
20 水	春分の日(休園)						
21 木	つぶしかゆ 人参ペースト	柔らかうどんスープ 鶏肉のそぼろ煮 オレンジ	柔らかうどんスープ 鶏肉のそぼろ煮 オレンジ	うどん 人参 人参菜 鶏肉 玉ねぎ オレンジ	おじや そうめんトロロスープ	おじや そうめんトロロスープ	米 そうめん インゲン 玉ねぎ 料理草 シラス干し
22 金	つぶしかゆ 大根ペースト	おかゆ 魚のみじあんかけ みそ汁 りんご	おかゆ 魚のみじあんかけ みそ汁 りんご	米 白身魚 玉ねぎ 人参 にんじん 大根 りんご みそ	おじや すまし汁	おじや すまし汁 蒸しパン (1/2)	米 小松菜 玉ねぎ 南瓜 (後期のみ) ホットケーキ(牛乳)
23 土	つぶしかゆ さつま芋ペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー 料理草 レタス バナナ	おじや そうめんトロロスープ	おじや そうめんトロロスープ	米 玉ねぎ さつま芋 そうめん 小松菜
25 月	つぶしかゆ 豆腐ペースト	おかゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 みかん	おかゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 みかん	米 鮭 人参 キャベツ 料理草 絹ごし豆腐 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ 青のり ブロッコリー
26 火	つぶしかゆ 白菜ペースト	おかゆ 鶏肉とじゃが芋のトロロ煮 すまし汁 バナナ	おかゆ 豚肉とじゃが芋のトロロ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 小松菜 白菜 バナナ (後期は豚肉)	おじや クリームスープ	おじや クリームスープ	米 料理草 人参 じゃが芋 ブロッコリー
27 水	つぶしかゆ ポテトペースト	おかゆ ツナとポテトのそぼろ煮 すまし汁 りんご	おかゆ ツナとポテトのそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 ツナ水煮 ジャガイモ 人参 玉ねぎ 人参菜 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 料理草 人参 じゃが芋 トマト
28 木	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	おかゆ 魚のそぼろあんかけ すまし汁 オレンジ	おかゆ 魚のそぼろあんかけ すまし汁 オレンジ	米 白身魚 ブロッコリー 人参 冬瓜 オレンジ	おじや そうめんトロロスープ	おじや そうめんトロロスープ	米 料理草 人参 そうめん
29 金	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 レンジ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 レンジ	米 沖縄豆腐 鶏肉 人参 人参菜 シラス干し 料理草 大根 オレンジ	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 (後期のみ無塩バター) 人参 お豆腐 人参 人参菜
30 土	新年度準備日(休園)						

