

3月離乳食献立表

【目安量】

初期：つぶし粥スプーン1さじから始め、様子を見て量・食材を増やす

中期：七倍粥50～80g + 野菜30g + 魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐40g 又は 乳製品50～70g

後期：全粥（5倍粥）90g + 野菜40g + 魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐45g 又は 乳製品80g

完了期：軟飯90g + 野菜50g + 魚20g 又は 肉20g 又は 豆腐50g 又は 乳製品100g

青山 保育園

日	期	離乳初期 (5～6か月頃)	離乳中期 (7～8か月頃)	離乳後期 (9～11か月頃)	離乳完了期 (12～18か月頃)	離乳後期 (9～11か月頃)	離乳完了期 (12～18か月頃)
日	期	離乳初期 (5～6か月頃)	離乳中期 (7～8か月頃)	離乳後期 (9～11か月頃)	離乳完了期 (12～18か月頃)	離乳後期 (9～11か月頃)	離乳完了期 (12～18か月頃)
日	期	離乳初期 (5～6か月頃)	離乳中期 (7～8か月頃)	離乳後期 (9～11か月頃)	離乳完了期 (12～18か月頃)	離乳後期 (9～11か月頃)	離乳完了期 (12～18か月頃)
1	金	つぶし粥 豆腐のペースト 人参のペースト	七倍粥 豆腐のペースト 人参のペースト 味噌汁(煮)	全粥 豆腐のペースト 人参のペースト 味噌汁(煮)	軟飯 鶏肉の照り焼き(料理酒なし) 鶏肉の照り焼き(料理酒なし) かき玉汁(人参、かまぼこ)	人参入りお粥 すまし汁(わかめ)	人参入りおにぎり すまし汁(わかめ)
2	土	つぶし粥 玉ねぎペースト 大根のペースト	七倍粥 玉ねぎペースト 大根のペースト 味噌汁(人参)	全粥 玉ねぎペースト 大根のペースト 味噌汁(人参)	チキンライス(軟飯)(調理酒なし) キャベツのサラダ コンソメスープ(大根)	全粥 キャベツの煮込み すまし汁(大根)	おにぎり すまし汁(大根)
4	月	つぶし粥 豆腐のペースト 人参のペースト	七倍粥 豆腐のペースト 人参のペースト すまし汁(煮)	全粥 豆腐のペースト 人参のペースト すまし汁(煮)	軟飯 鶏肉の照り焼き(料理酒なし) みょうろとハムのサラダ(煮酒なし) 中華スープ(豆腐、チンゲン菜)	全粥 鶏肉とピーマンの煮込み 味噌汁(豆腐)	おにぎり 味噌汁(豆腐)
5	火	つぶし粥 カレーのペースト かぼちゃのペースト	七倍粥 カレーペースト 小松菜の煮込み 味噌汁(かぼちゃ)	全粥 カレーペースト 小松菜の煮込み ひよこのコンポート	軟飯 さつまいもの照り焼き(料理酒なし) 炒り豆腐 味噌汁(かぼちゃ、小松菜) りんごのコンポート	鶏そぼろ入りお粥 すまし汁(小松菜)	鶏そぼろおにぎり すまし汁(小松菜)
6	水	つぶし粥 ほうれん草のペースト じゃが芋のペースト	七倍粥 ほうれん草のペースト じゃが芋のペースト 味噌汁(玉ねぎ、人参)	全粥 ほうれん草のペースト じゃが芋のペースト 味噌汁(玉ねぎ、人参)	軟飯 鶏肉のソテー(料理酒なし) キャベツとほうれん草のソテー ミルクスープ パン(缶)	全粥 キャベツの煮込み すまし汁(じゃが芋)	おにぎり すまし汁(じゃが芋)
7	木	つぶし粥 カレーのペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 カレーペースト 人参のペースト すまし汁(いんげん)	全粥 カレーペースト 人参のペースト すまし汁(いんげん、えのき)	軟飯 鶏肉の照り焼き(料理酒なし) 味噌汁(かぼちゃ、えのき) パスタ	ツナ入りお粥 味噌汁(えのき)	ツナおにぎり 味噌汁(えのき)
8	金	つぶし粥 大根のペースト 白菜のペースト	七倍粥 大根のペースト 白菜のペースト すまし汁(人参)	全粥 大根のペースト 白菜のペースト すまし汁(人参)	ミートソース(軟飯) 大根とハムのサラダ コンソメスープ(白菜、しめじ)	全粥 玉ねぎの煮込み 味噌汁(しめじ)	おにぎり 味噌汁(しめじ)
9	土	つぶし粥 豆腐のペースト 人参のペースト	七倍粥 豆腐のペースト 人参のペースト 味噌汁(キャベツ)	全粥 豆腐のペースト 人参のペースト 味噌汁(キャベツ)	きんぴら(軟飯) アボカドのおかか和え 味噌汁(切干、人参)	全粥 キャベツの煮込み すまし汁(わかめ)	おにぎり すまし汁(わかめ)
11	月	つぶし粥 玉ねぎのペースト 人参のペースト	七倍粥 玉ねぎペースト 人参のペースト 味噌汁(玉ねぎ)	全粥 玉ねぎペースト 人参のペースト 味噌汁(玉ねぎ)	軟飯 鶏肉のから揚げ(料理酒なし) カラフル納豆 味噌汁(キャベツ、玉ねぎ)	しらす粥 すまし汁(キャベツ)	しらすおにぎり すまし汁(キャベツ)
12	火	つぶし粥 カレーのペースト 白菜のペースト	七倍粥 カレーペースト 白菜のペースト すまし汁(人参)	全粥 カレーペースト 白菜のペースト すまし汁(人参、しめじ)	軟飯 カレーの照り焼き 炒り豆腐 すまし汁(白菜、しめじ) みかん	人参入りお粥 味噌汁(もやし)	人参入りおにぎり 味噌汁(もやし)
13	水	つぶし粥 かぼちゃのペースト 人参のペースト	七倍粥 かぼちゃペースト 人参のペースト すまし汁(煮)	全粥 かぼちゃペースト 人参のペースト すまし汁(煮)	しょうゆラーメン かぼちゃのチーズ焼き パン	全粥 豚肉ともやしの煮込み 味噌汁(人参)	おにぎり 味噌汁(人参)
14	木	つぶし粥 じゃが芋のペースト 大根のペースト	七倍粥 じゃが芋ペースト 大根のペースト 味噌汁(大根)	全粥 じゃが芋ペースト 大根のペースト 味噌汁(大根)	軟飯 ハンバーグ ポトフ(大根、エリンギ)	全粥 大根の煮込み すまし汁(エリンギ)	おにぎり すまし汁(エリンギ)
15	金	つぶし粥 玉ねぎのペースト 人参のペースト	七倍粥 玉ねぎペースト 人参のペースト すまし汁(玉ねぎ)	全粥 玉ねぎペースト 人参のペースト すまし汁(玉ねぎ)	チキンカレー(軟飯)(調理酒なし) ヨーグルト フルーツヨーグルト(キウイなし)	全粥 玉ねぎと人参の煮込み 味噌汁(わかめ)	おにぎり 味噌汁(わかめ)
16	土	つぶし粥 豆腐のペースト 白菜のペースト	七倍粥 豆腐のペースト 白菜のペースト 味噌汁(じゃが芋)	全粥 豆腐のペースト 白菜のペースト 味噌汁(じゃが芋)	豚丼(軟飯) 白菜のおかか和え 味噌汁(じゃが芋、油揚げ)	全粥 じゃが芋の煮込み すまし汁(玉ねぎ)	おにぎり すまし汁(玉ねぎ)
18	月	つぶし粥 じゃが芋のペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト 味噌汁(大根)	全粥 じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト 味噌汁(大根)	軟飯 鶏肉のしょうゆ煮 白菜の甘酢和え のっぺん	さつまいも粥 すまし汁(白菜)	さつまいもおにぎり すまし汁(白菜)
19	火	つぶし粥 豆腐のペースト 小松菜のペースト	七倍粥 豆腐のペースト 小松菜のペースト 味噌汁(小松菜)	全粥 豆腐のペースト 小松菜のペースト 味噌汁(小松菜)	軟飯 カレーの照り焼き もやしとキャベツの炒め和え 豆乳味噌汁(玉ねぎ、椎茸) パン(缶)	全粥 ほうれん草の煮込み すまし汁(豆腐)	おにぎり すまし汁(豆腐)
21	木	つぶし粥 さつまいものペースト 人参のペースト	七倍粥 さつまいもペースト 人参のペースト すまし汁(ほうれん草)	全粥 さつまいもペースト 人参のペースト すまし汁(ほうれん草)	軟飯 鶏肉の味噌汁焼き(料理酒なし) ひじきと豆腐の煮込み すまし汁(ほうれん草、えのき) オムレツ	全粥 ひじきと人参の煮込み 味噌汁(えのき)	おにぎり 味噌汁(えのき)
22	金	つぶし粥 じゃが芋のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト すまし汁(玉ねぎ)	全粥 じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト すまし汁(玉ねぎ)	食パン スライス アボカド コンソメスープ(玉ねぎ、人参) チーズ	しらす粥 味噌汁(しめじ)	しらすおにぎり 味噌汁(しめじ)
23	土	つぶし粥 小松菜のペースト かぼちゃのペースト	七倍粥 小松菜ペースト かぼちゃペースト 味噌汁(かぼちゃ)	全粥 小松菜ペースト かぼちゃペースト 味噌汁(かぼちゃ、わかめ)	そぼろ丼(軟飯)(料理酒なし) キャベツの煮込み 味噌汁(かぼちゃ、わかめ)	全粥 かぼちゃの煮込み すまし汁(小松菜)	おにぎり すまし汁(小松菜)
25	月	つぶし粥 じゃが芋のペースト 大根のペースト	七倍粥 じゃが芋ペースト 大根のペースト すまし汁(大根)	全粥 じゃが芋ペースト 大根のペースト すまし汁(大根)	ロールパン マカロニチキングラタン(調理酒なし) アツアツサラダ ココロ野菜スープ	全粥 大根と人参の煮込み 味噌汁(しめじ)	おにぎり 味噌汁(しめじ)
26	火	つぶし粥 カレーのペースト 白菜のペースト	七倍粥 カレーペースト 白菜のペースト すまし汁(白菜)	全粥 カレーペースト 白菜のペースト すまし汁(白菜)	軟飯 さつまいもの照り焼き(料理酒なし) 家系豆腐の煮込み すまし汁(白菜、わかめ) ヨーグルト	全粥 白菜の煮込み 味噌汁(いんげん)	おにぎり 味噌汁(いんげん)
27	水	つぶし粥 さつまいものペースト 小松菜のペースト	七倍粥 さつまいもペースト 小松菜ペースト 味噌汁(人参)	全粥 さつまいもペースト 小松菜ペースト 味噌汁(人参)	軟飯 鶏肉のごま照り焼き(料理酒なし) 納豆と小松菜の煮込み 味噌汁(さつまいも、長ねぎ) みかん缶	しらすと小松菜入りお粥 すまし汁(煮)	しらすと小松菜おにぎり すまし汁(煮)
28	木	つぶし粥 豆腐のペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 豆腐のペースト ほうれん草ペースト すまし汁(白菜)	全粥 豆腐のペースト ほうれん草ペースト すまし汁(白菜、えのき)	中華丼(軟飯)(料理酒なし) もやしとほうれん草のナムル 中華スープ(豆腐、えのき)	全粥 豚肉と白菜の煮込み 味噌汁(もやし)	おにぎり 味噌汁(もやし)
29	金	つぶし粥 玉ねぎのペースト 人参のペースト	七倍粥 玉ねぎペースト 人参のペースト すまし汁(煮)	全粥 玉ねぎペースト 人参のペースト すまし汁(煮)	ポークハンバーグ(軟飯)(調理酒なし) 人参とほうろのサラダ パン	全粥 しめじと人参の煮込み 味噌汁(玉ねぎ)	おにぎり 味噌汁(玉ねぎ)
30	土	つぶし粥 豆腐のペースト 人参のペースト	七倍粥 豆腐のペースト 人参のペースト 味噌汁(人参)	全粥 豆腐のペースト 人参のペースト 味噌汁(人参)	中華丼(軟飯) 鶏肉の味噌汁(豆腐、油揚げ)	ツナ入りお粥 すまし汁(キャベツ)	ツナおにぎり すまし汁(キャベツ)