

3月離乳食献立表

【目安量】

初期：つぶし粥スプーン1きじから始め、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 曜	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）
	滑らかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ	歯茎でかめる、幼児食より滑味	歯茎でつぶせる固さ	歯茎でかめる、幼児食より滑味
1 土	つぶし粥 キャベツのペースト 人参のペースト	七倍粥 とうもろこし(ツナ、キャベツ、人参) ブロッコリーの煮浸し	全粥 煮肉(豚肉、キャベツ、人参) ブロッコリーの煮浸し 味噌汁(鮭、わかめ)	さんぴら丼(軟飯) ブロッコリーのわかめ和え 味噌汁(鮭、わかめ)	人参粥 すまし汁(キャベツ)	おにぎり すまし汁(キャベツ)
3 月	つぶし粥 ほうれん草のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏、ささみとほうれん草のとろみ煮 人参の煮物	全粥 鶏肉のとろみ煮 人参の煮物 すまし汁(ほうれん草、えのき)	散らし煮(軟飯)(菜の花なし) 鶏肉の照り焼き すまし汁(ほうれん草、えのき)	全粥 ほうれん草と人参の煮浸し 味噌汁(鮭)	おにぎり 味噌汁(鮭)
4 火	連足のため、献立なし					
5 水	つぶし粥 ほうれん草のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 鶏とキャベツのとろみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し	全粥 鶏肉とキャベツのとろみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し すまし汁(玉ねぎ、しめじ)	軟飯 鶏肉のノルウェー風 ほうれん草とキャベツのソテー 豆乳スープ みかん缶	全粥 小松菜としめじの煮浸し 味噌汁(人参)	クッキー
6 木	つぶし粥 豆腐のペースト 人参のペースト	七倍粥 豆腐の玉ねぎあんかけ 人参の煮物	全粥 煮物(豚肉、玉ねぎ、ピーマン) 人参の煮物 味噌汁(豆腐)	軟飯 豚肉の梅肉味噌 春雨サラダ 中華スープ(豆腐、チンゲン菜)	全粥 豆腐の人参あんかけ すまし汁(玉ねぎ)	おにぎり すまし汁(玉ねぎ)
7 金	つぶし粥 カレーのペースト 小松菜のペースト	七倍粥 鶏のとろみ煮 りし飯と人参の煮浸し	全粥 鶏の塩焼き なすの豚そぼろ煮 味噌汁(もやし、小松菜)	軟飯 鶏の塩焼き 厚揚げとなすのそぼろ煮 彩り和え(きゅうり) すまし汁(もやし、小松菜) バナナ	ツナと人参のお粥 すまし汁(いんげん)	ツナマヨ煮し(パン)
8 土	つぶし粥 キャベツのペースト 大根のペースト	七倍粥 とうもろこし(鶏、玉ねぎ、人参) キャベツの煮浸し	全粥 煮肉(鶏肉、玉ねぎ、人参) キャベツの煮浸し すまし汁(大根)	チキンライス(軟飯)(グリーンピースなし) キャベツのサラダ コンソメスープ(大根)(パセリ、酸し)	全粥 大根と人参の煮物 味噌汁(キャベツ)	おにぎり 味噌汁(キャベツ)
10 月	つぶし粥 キャベツのペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 鶏とキャベツのとろみ煮 キャベツと人参の煮浸し	全粥 鶏肉の照り焼き 彩り和え(人参、和え物) 味噌汁(キャベツ、玉ねぎ)	軟飯 鶏肉のから揚げ カラフルお餅 味噌汁(キャベツ、玉ねぎ)	全粥 鶏肉とキャベツの煮物 すまし汁(人参)	おやつ焼きそば
11 火	つぶし粥 カレーのペースト 白菜のペースト	七倍粥 カレーのとろみ煮 白菜と人参の煮浸し	全粥 カレーの照り焼き 和え物(もやし、きゅうり、人参) すまし汁(白菜、しめじ)	軟飯 カレーの照り焼き 彩り和え(きゅうり) すまし汁(白菜、しめじ) みかん	人参粥 味噌汁(もやし)	にんじんケーキ
12 水	つぶし粥 さつまいものペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏とさつまいもの煮浸し	全粥 もやしと人参の豚そぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁(かぼちゃ)	しょうゆラーメン かぼちゃとさつま芋のチーズ焼き バナナ	全粥 かぼちゃの煮物 すまし汁(鮭)	鮭おにぎり
13 木	つぶし粥 じゃが芋のペースト キャベツのペースト	七倍粥 じゃが芋(ツナ、キャベツ、玉ねぎ、人参) じゃが芋の煮物	全粥 マカロニのやわらか煮(鶏肉、人参、しめじ入り) ツナとキャベツの和え物 すまし汁(じゃが芋)	ローレル マカロニチキングラタン(グリーンピースなし) ツナサラダ コロコロ野菜スープ(パセリ、酸し)	全粥 野菜スティック(きゅうり、人参) 味噌汁(玉ねぎ)	おにぎり 味噌汁(玉ねぎ)
14 金	つぶし粥 じゃが芋のペースト キャベツのペースト	七倍粥 鶏じゃが煮(鶏、じゃが芋、玉ねぎ、人参) キャベツの煮浸し	全粥 鶏じゃが煮(鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参) キャベツの煮浸し バナナヨーグルト	チキンカレー(軟飯)(グリーンピースなし) コールスローサラダ フルーツヨーグルト	全粥 人参スティック 味噌汁(キャベツ)	おにぎり 味噌汁(キャベツ)
15 土	つぶし粥 白菜のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏と玉ねぎのとろみ煮 白菜と人参の煮浸し	全粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 白菜と人参の煮浸し 味噌汁(じゃが芋)	豚汁(軟飯) 白菜のおかか和え 味噌汁(じゃが芋、油揚げ)	全粥 じゃが芋と人参の煮物 すまし汁(いんげん)	おにぎり すまし汁(いんげん)
17 月	つぶし粥 かぼちゃのペースト 小松菜のペースト	七倍粥 ツナと人参のとろみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 ツナと人参の煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁(小松菜、玉ねぎ)	軟飯 カレーのカーペン粉焼き もやしときゅうりのしょうゆ和え(白菜、ひじき) 豆乳味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ)	全粥 ほうれん草と人参の煮浸し すまし汁(豆腐)	ほうれん草のパウンドケーキ
18 火	つぶし粥 さつま芋のペースト 人参のペースト	パン粥 とうもろこし(しらす、じゃが芋、玉ねぎ、人参) ブロッコリーの煮浸し	パン粥 煮肉(豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参) ブロッコリーの煮浸し すまし汁(もやし)	食パン スクッシュコロッケ(パセリ、酸し) ブロッコリーサラダ コンソメスープ(もやし、人参) チーズ	しらす粥 味噌汁(玉ねぎ)	ごましらすおにぎり
19 水	つぶし粥 豆腐のペースト 小松菜のペースト	七倍粥(鮭入り) とうもろこし(鶏さみ、小松菜、人参) 豆腐の煮物	全粥(鮭入り) 味噌和え(鶏さみ、小松菜、人参) すまし汁(豆腐)	はらこ飯(軟飯) 小松菜のごま味噌和え おくらかけ(みずな、酸し) パイン缶	全粥 豆腐の人参あんかけ 味噌汁(鮭)	がんづき
21 金	つぶし粥 主ねのペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏と玉ねぎのとろみ煮 人参といんげんの煮物	全粥 豚肉の味噌漬け焼き 煮物(ひじき、人参、いんげん) すまし汁(玉ねぎ)	軟飯 豚肉の味噌漬け焼き ひじきと大豆豆腐の煮物 すまし汁(かまぼこ、人参) オレンジ	全粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 味噌汁(人参)	ホットビスケット
22 土	つぶし粥 かぼちゃのペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 とうもろこし(ツナ、小松菜、人参) かぼちゃの煮物	全粥 そぼろ煮(鶏ひき肉、小松菜、人参) 和え物(ほうれん草、もやし、人参) 味噌汁(かぼちゃ)	そぼろ丼(小松菜)(軟飯) ほうれん草のごま和え 味噌汁(かぼちゃ、ねぎ)	全粥 かぼちゃの煮物 すまし汁(ほうれん草)	おにぎり すまし汁(ほうれん草)
24 月	つぶし粥 カレーのペースト 白菜のペースト	七倍粥 カレーのとろみ煮 白菜と人参の煮浸し	全粥 カレーの味噌焼き 彩り和え(鶏肉、人参、いんげん) すまし汁(白菜、人参)	軟飯 でわらのねぎ味噌焼き 変わりきんぴら すまし汁(白菜、人参) カラフルヨーグルト	さつま芋粥 味噌汁(いんげん)	ふかし芋(さつま芋)
25 火	つぶし粥 大根とペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏と玉ねぎのとろみ煮 大根と人参の煮物	全粥 パン(鶏ひき肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳) マカロニと人参のやわらか煮 すまし汁(大根、エリンギ)	軟飯 パン(鶏ひき肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳) マカロニと人参のやわらか煮 コンソメスープ(大根、エリンギ)(パセリ、酸し)	全粥 大根と人参の煮物 味噌汁(玉ねぎ)	メロンパン
26 水	卒園式のため、給食提供なし				ハイハイ	ハイハイ
27 木	つぶし粥 豆腐のペースト 小松菜のペースト	七倍粥 とうもろこし(豆腐、白菜、玉ねぎ、人参) 小松菜の煮浸し	全粥 煮肉(豚肉、白菜、玉ねぎ、人参) 小松菜ともやしの煮浸し すまし汁(豆腐、えのき)	中華丼(軟飯) もやしと小松菜のナムル 中華スープ(豆腐、えのき)	全粥 じゃが芋の煮物 味噌汁(白菜)	ふかし芋(じゃが芋)
28 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 とうもろこし(鶏、玉ねぎ、人参) じゃが芋の煮物	全粥 煮肉(鶏肉、玉ねぎ、人参) じゃがいもの煮物 味噌汁(人参)	ボジョールバド(軟飯)(グリーンピースなし) ポトトサラダ オレンジ	全粥 じゃが芋と人参の煮物 すまし汁(玉ねぎ)	おにぎり すまし汁(玉ねぎ)
29 土	つぶし粥 豆腐のペースト キャベツのペースト	七倍粥 豆腐の人参あんかけ ツナとキャベツの煮浸し	全粥 鶏肉とキャベツの煮物 和え物(ツナ、きゅうり、人参) 味噌汁(豆腐)	鶏キャベツ丼(軟飯) 和え物(ツナ、きゅうり、人参) 味噌汁(豆腐、油揚げ)	全粥 豆腐の人参あんかけ すまし汁(キャベツ)	おにぎり すまし汁(キャベツ)
31 月	つぶし粥 大根のペースト 白菜のペースト	七倍粥 ツナと大根のとろみ煮 白菜と人参の煮浸し	スパゲティのやわらか煮(豚のひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン入り) 和え物(大根、きゅうり、ツナ) すまし汁(白菜、しめじ)	ミートスパゲティ 大根とツナの和え物 コンソメスープ(白菜、しめじ)	全粥 野菜スティック(きゅうり、人参) 味噌汁(大根)	おかかおにぎり