



## 3月 離乳食献立表



日付	午前間食	5ヶ月～ 主食：つぶし粥	7ヶ月～ 主食：五分粥	9ヶ月～ 主食：全粥
2(月)	バナナ	野菜の煮汁 玉葱と鶏肉のペースト 人参と豆腐のペースト	ひじき粥、人参とブロッコリーの汁物 玉葱と鶏肉の潰し煮 人参と豆腐の潰し煮	ひじき粥、人参とブロッコリーの汁物 玉葱と鶏肉のほぐし煮 人参と豆腐の煮物
3(火)	バナナ	野菜の煮汁 法蓮草のペースト 人参のペースト	人参と玉葱の汁物 法蓮草の潰し煮 人参の潰し煮	人参と玉葱の汁物 法蓮草のお浸し 人参の煮物
4(水)	ハイハイ☆	野菜の煮汁 玉葱のペースト 薩摩芋のペースト	人参と法蓮草の汁物 玉葱の潰し煮 薩摩芋の潰し煮	人参と法蓮草の汁物 玉葱の煮物 薩摩芋の煮物
5(木)	オレンジ キウイ	人参とキャベツの煮汁 ブロッコリーのペースト 玉葱のペースト	人参とキャベツの汁物 ブロッコリーの潰し煮 玉葱の潰し煮	人参とキャベツの汁物 ブロッコリーの煮物 玉葱の煮物
6(金)	りんご	野菜の煮汁 小松菜のペースト 玉葱のペースト	人参と大根の汁物 小松菜の潰し煮 玉葱と白身魚の潰し煮	人参と大根の汁物 小松菜のお浸し 玉葱と白身魚のほぐし煮
7(土)	ハイハイ☆	うどんのペースト、オレンジ	うどんの潰し煮、オレンジ	うどんの柔らかか煮、オレンジ
9(月)	バナナ	トマト粥、野菜の煮汁 玉葱のペースト じゃが芋のペースト	トマト粥、人参と大根の汁物 玉葱と大豆の潰し煮 じゃが芋の潰し煮	トマト粥、人参と大根の汁物 玉葱と大豆の煮物 じゃが芋の煮物
10(火)	バナナ	うどんのペースト(人参、キャベツ) 青梗菜のペースト	うどんの潰し煮(豚肉、人参、キャベツ) 青梗菜の潰し煮	うどんの柔らかか煮(豚肉、人参、キャベツ) 青梗菜のお浸し
11(水)	オレンジ キウイ	野菜の煮汁 人参と豆腐のペースト 白菜のペースト	人参と玉葱の汁物 人参と豆腐の潰し煮 白菜の潰し煮	人参と玉葱の汁物 人参と豆腐の煮物 白菜のお浸し
12(木)	オレンジ キウイ	野菜の煮汁 小松菜のペースト 薩摩芋のペースト	人参と白菜の汁物 小松菜の潰し煮 薩摩芋の潰し煮	人参と白菜の汁物 小松菜のお浸し 薩摩芋の煮物
13(金)	りんご	野菜の煮汁 法蓮草のペースト 玉葱のペースト	人参と薩摩芋の汁物 法蓮草の潰し煮 玉葱の潰し煮	人参と薩摩芋の汁物 法蓮草のお浸し 玉葱の煮物
14(土)	ハイハイ☆	うどんのペースト、オレンジ	うどんの潰し煮、オレンジ	うどんの柔らかか煮、オレンジ

日付	午前間食	5ヶ月～ 主食：つぶし粥	7ヶ月～ 主食：五分粥	9ヶ月～ 主食：全粥
16(月)	バナナ	トマト粥、野菜の煮汁 玉葱のペースト 人参のペースト	トマト粥、法蓮草と大根の汁物 玉葱の潰し煮 人参の潰し煮	トマト粥、法蓮草と大根の汁物 玉葱の煮物 人参の煮物
17(火)	バナナ	野菜の煮汁 小松菜のペースト 玉葱のペースト	人参と薩摩芋の汁物 小松菜の潰し煮 玉葱の潰し煮	人参と薩摩芋の汁物 小松菜のお浸し 玉葱の煮物
18(水)	オレンジ キウイ	うどんのペースト(人参、玉葱、白菜) ブロッコリーのペースト	うどんの潰し煮(豚肉、人参、玉葱、白菜) ブロッコリーの潰し煮、でこぼん	うどんの柔らか煮(豚肉、人参、玉葱、白菜) ブロッコリーの煮物、でこぼん
19(木)	りんご	野菜の煮汁 じゃが芋のペースト キャベツのペースト	人参と豆腐の汁物 じゃが芋の潰し煮 キャベツの潰し煮	人参と豆腐の汁物 じゃが芋の煮物 キャベツのお浸し
23(月)	バナナ	野菜の煮汁 玉葱のペースト 白菜のペースト	人参とブロッコリーの汁物 玉葱と鶏肉の潰し煮 白菜の潰し煮	人参とブロッコリーの汁物 玉葱と鶏肉のほぐし煮 白菜のお浸し
24(火)	バナナ	野菜の煮汁 キャベツのペースト 玉葱のペースト	人参と白菜の汁物 キャベツの潰し煮 玉葱の潰し煮	人参と白菜の汁物 キャベツのお浸し 玉葱の煮物
25(水)	オレンジ キウイ	野菜の煮汁 小松菜のペースト 薩摩芋のペースト	人参と玉葱の汁物 小松菜の潰し煮 薩摩芋の潰し煮	人参と玉葱の汁物 小松菜のお浸し 薩摩芋の煮物
26(木)	オレンジ キウイ	野菜の煮汁 玉葱のペースト ブロッコリーのペースト	人参と大根の汁物 玉葱の潰し煮 ブロッコリーの潰し煮	人参と大根の汁物 玉葱の煮物 ブロッコリーの煮物
27(金)	八朔	野菜の煮汁 じゃが芋のペースト 白菜のペースト	人参と豆腐の汁物 じゃが芋の潰し煮 白菜の潰し煮	人参と豆腐の汁物 じゃが芋の煮物 白菜のお浸し
28(土)	ハイハイ☆	野菜の煮汁 おじや風つぶし粥、オレンジ	野菜の汁物 おじや風五分粥、オレンジ	野菜の汁物 おじや風全粥、オレンジ
30(月)	バナナ	野菜の煮汁 キャベツのペースト 玉葱のペースト	人参と大根の汁物 キャベツの潰し煮 玉葱と鶏肉の潰し煮	人参と大根の汁物 キャベツのお浸し 玉葱と鶏肉のほぐし煮
31(火)	バナナ	野菜の煮汁 白菜のペースト 人参と豆腐のペースト	人参と玉葱の汁物 白菜の潰し煮 人参と豆腐の潰し煮	人参と玉葱の汁物 白菜のお浸し 人参と豆腐の煮物



離乳食では昆布出汁、椎茸出汁を使用します。果物は月齢に合わせてすりおろしや刻み等で提供します。

食べやすさを考慮し、食材によってはとろみをつける為にじゃが芋や片栗粉を使用する場合があります。

ひじきは茹でこぼした後、月齢に合わせて細かくみじん切りにしたり、すり潰したものを粥と炊いて提供します。

じゃこはやわらかく茹でて塩抜きし、月齢に合わせて細かくみじん切りにしたり、すり潰したものを粥と炊いて提供します。

春雨、ピーマン、うどんは月齢に合わせて刻んで提供します。豆類は薄皮を取り除き、月齢に合わせて刻んで提供します。

後期食では野菜の掴み食への練習もします。難しい場合は、お子さんに合わせて小さく切って提供します。

午前間食および離乳食の内容は、食材の入荷の都合等により、予告なく変更させて頂く場合があります。予めご了承下さい。

