



# 3月の離乳食献立表<その1>

令和5年 わかば認定こども園

栄養士:平良 良子

回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 キャベツと人参ペースト すまし汁	7倍粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜のつぶし煮 大根のすまし汁 パナナ	全粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜の柔らか煮 大根のすまし汁 パナナ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ 人参 キャベツ チンゲン菜 大根 パナナ			しらす 玉ねぎ わかめ
2	10倍粥 かぼちゃと玉ねぎのペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 ブロッコリーの玉ねぎのつぶし煮 南瓜のスープ りんご	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 ブロッコリーの玉ねぎの柔らか煮 南瓜のスープ りんご	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー 玉ねぎ かぼちゃ りんご			鶏ミンチ 南瓜 キャベツ
3	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	しらす粥 ささみとインゲンのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 いちご	しらす粥 ささみとインゲンのやわらか煮 じゃが芋の柔らか煮 豆腐のすまし汁 いちご	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 豆腐 しらす ささみ いんげん じゃが芋 いちご			ひじき 人参 オクラ
4	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 パナナ	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 わかめのすまし汁 パナナ	みかんサラダ すまし汁
土	(主な材料)米 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ わかめ パナナ			オレンジ りんご
6	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 さつまいもと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 さつまいもと人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 豆腐 ささみ 小松菜 さつまいも 人参 オレンジ			わかめ 南瓜 玉ねぎ
7	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 白菜のすまし汁 パナナ	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 トマトと青菜の柔らか煮 白菜のすまし汁 パナナ	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー ほうれん草 白菜 玉ねぎ パナナ			鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 青さのり
8	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 冬瓜のとろとろ煮 じゃが芋のすまし汁 りんご	野菜丼 冬瓜のとろとろ煮 じゃが芋のすまし汁 りんご	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 なす 玉ねぎ オクラ 冬瓜 じゃが芋 りんご			しらす ほうれん草 人参
9	10倍粥 大根ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 大根といんげんのつぶし煮 なすのすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 大根といんげんの柔らか煮 なすのすまし汁 オレンジ	さつまいもとりんご煮 すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 人参 大根 いんげん なす オレンジ			さつまいも りんご
10	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 さつまいもと人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 パナナ	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 さつまいもと人参の柔らか煮 キャベツのみそ汁 パナナ	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ さつまいも 人参 キャベツ パナナ			しらす 大根 ブロッコリー
11	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 南瓜とキャベツのつぶし煮 アーサ汁 パナナ	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 南瓜とキャベツの柔らか煮 アーサ汁 パナナ	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 南瓜 キャベツ あおさ パナナ			ひじき ささみ 玉ねぎ 人参
13	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 豆腐 オレンジ			しらす さつまいも 玉ねぎ 青さのり
14	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のクリーム煮 南瓜といんげんのつぶし煮 大根のすまし汁 りんご	全粥 白身魚と青菜のクリーム煮 南瓜といんげんの柔らか煮 大根のすまし汁 りんご	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 南瓜 いんげん 大根 りんご			あおさ 人参 じゃが芋
15	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 パナナ	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 パナナ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり チンゲン菜 パナナ			しらす 人参 ブロッコリー
16	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	さつまいもとりんご煮 すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 オクラ 人参 玉ねぎ じゃが芋 オレンジ			さつまいも りんご

※ 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、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ → ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
17	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 バナナ	全粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 鶏ミンチ ジャが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ 南瓜 バナナ			わかめ 南瓜 冬瓜
18	10倍粥 豆腐ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 かぶのすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐ときゅうりの柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 かぶのすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料)米 豆腐 きゅうり ほうれん草 人参 かぶ オレンジ			ささみ オクラ 玉ねぎ
20	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 冬瓜ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 冬瓜ときゅうりの柔らか煮 青菜のみそ汁 オレンジ	南瓜とバナナの豆乳煮 すまし汁
月	(主な材料)米 白身魚 人参 冬瓜 きゅうり 小松菜 オレンジ			南瓜 バナナ 豆乳
21	春分の日(公休日)			
火				
22	10倍粥 人参と白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 白菜のすまし汁 りんご	全粥 ささみと玉ねぎのやわらか煮 人参とブロッコリーの柔らか煮 白菜のすまし汁 りんご	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 りんご			しらす ジャが芋 小松菜
23	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 バナナ	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 さつま芋 キャベツ バナナ			ささみ 人参 白菜 青さのり
24	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 大根のすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 大根のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 白身魚 キャベツ 南瓜 玉ねぎ 大根 オレンジ			鶏ミンチ 人参 オクラ
25	10倍粥 白菜と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとブロッコリーのつぶし煮 白菜と青菜のつぶし煮 人参のすまし汁 バナナ	全粥 しらすとブロッコリーの柔らか煮 白菜と青菜の柔らか煮 人参のすまし汁 バナナ	さつま芋とりんご煮 すまし汁
土	(主な材料)米 しらす ブロッコリー 白菜 チンゲン菜 人参 バナナ			さつま芋 りんご
27	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 ゆし豆腐 オレンジ	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 ゆし豆腐 オレンジ	りんごサラダ すまし汁
月	(主な材料)米 白身魚 南瓜 きゅうり 玉ねぎ ゆし豆腐 オレンジ			りんご バナナ
28	10倍粥 ジャが芋と大根ペースト すまし汁	7倍粥 ジャが芋としらすのつぶし煮 ブロッコリーと人参のつぶし煮 大根のすまし汁 りんご	全粥 ジャが芋としらすの柔らか煮 ブロッコリーと人参の柔らか煮 大根のみそ汁 りんご	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 ジャが芋 しらす ブロッコリー 人参 大根 りんご			わかめ 玉ねぎ さつま芋
29	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 もずくと豆腐のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 バナナ	全粥 もずくと豆腐の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 もずく 豆腐 南瓜 玉ねぎ バナナ			ささみ 人参 白菜
30	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 さつま芋のそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 オクラのすまし汁 オレンジ	全粥 さつま芋のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 オクラのすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 鶏ミンチ さつま芋 小松菜 玉ねぎ オクラ オレンジ			白身魚 人参 ブロッコリー
31	10倍粥 南瓜と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 南瓜のすまし汁 りんご	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参ときゅうりの柔らか煮 南瓜のすまし汁 りんご	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 白身魚 チンゲン菜 人参 きゅうり トマト りんご			わかめ 白菜 玉ねぎ

※ 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、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

