

令和 7 年 3 月 離乳食献立表



				午後食	
日付	後期食9~11ヶ月頃	材料	後期食9~11ヶ月頃	材料	
2月16日	①5倍粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③カレイと野菜の煮物	①米 ②じゃが芋 わかめ かつお・昆布だし 味噌 ③カレイ 人参 玉ねぎ さつま芋 かつお・昆布だし 片栗粉 醤油 三温糖	①5倍粥 ②キャベツすまし汁 ③そぼろ煮	①米 ②キャベツ 玉ねぎ かつお・昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 キャベツ 人参 さつま芋 かつお・昆布だし 味噌 三温糖 片栗粉	
3月17日	①5倍粥 ②チンゲン菜のすまし汁 ③豆腐の味噌煮	①米 ②チンゲン菜 玉ねぎ 昆布だし 醤油 ③豆腐 キャベツ 人参 さやいんげん 昆布だし 味噌 三温糖	①5倍粥 ②ツナのケチャップ煮 ③スティック野菜	①米 ②ツナ缶 人参 玉ねぎ ケチャップ 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉 ③ぎゅうり 人参	
4月18日	①鶏そぼろ軟飯 ②大根の和え物	①米 鶏ひき肉 人参 大根 もやし 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉 ③大根 きゅうり 煮干し・昆布だし 醤油	①5倍粥 ②人参のすまし汁 ③高野豆腐の味噌煮	①米 ②人参 もやし 煮干し・昆布だし 醤油 ③高野豆腐 大根 人参 かぼちゃ 煮干し・昆布だし 味噌 三温糖 片栗粉	
5月19日	①5倍粥 ②豆腐の味噌汁 ③ブロッコリーのやわらか煮	①米 ②豆腐 大根 煮干し・昆布だし 味噌 ③ブロッコリー 人参 煮干し・昆布だし 醤油	①5倍粥 ②大根のすまし汁 ③そぼろの煮物	①米 ②大根 人参 煮干し・昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 さやいんげん 人参 里芋 三温糖 味噌 片栗粉	
6月	①5倍粥 ②さつま芋のスープ ③ツナのケチャップ煮	①米 ②さつま芋 人参 昆布だし 塩 ③ツナ缶 人参 さやいんげん ケチャップ 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①5倍粥 ②いんげんの味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②いんげん 玉ねぎ 昆布だし 味噌 ③豆腐 さつま芋 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	
7月21日	①5倍粥 ②わかめの味噌汁 ③ツナ煮	①米 ②カットわかめ さつま芋 煮干し・昆布だし 味噌 ③ツナ缶 人参 チンゲン菜 煮干し・昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉	①5倍粥 ②人参のすまし汁 ③豆腐とさつま芋の味噌煮	①米 ②人参 さつま芋 煮干し・昆布だし 醤油 ③豆腐 さつま芋 チンゲン菜 煮干し・昆布だし 味噌 三温糖	
9月23日	①5倍粥 ②玉ねぎのスープ ③高野豆腐と野菜の煮物	①米 ②玉ねぎ カットわかめ 昆布だし 塩 ③高野豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①5倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③やわらか肉じゃが	①米 ②キャベツ 玉ねぎ 昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉	
10月24日	①5倍粥 ②さつま芋の味噌汁 ③カレイと野菜の煮物	①米 ②さつま芋 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 味噌 ③カレイ キャベツ 人参 煮干し・昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉	①7倍粥 ②ツナのケチャップ煮 ③スティック野菜	①米 ②ツナ缶 人参 じゃが芋 煮干し・昆布だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉 ③人参 さつま芋	
11月25日	①5倍粥 ②白菜の味噌汁 ③そぼろ煮	①米 ②白菜 人参 煮干し・昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 白菜 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①5倍粥 ②白菜のすまし汁 ③高野豆腐の味噌煮	①米 ②白菜 人参 煮干し・昆布だし 醤油 ③高野豆腐 人参 白菜 煮干し・昆布だし 味噌 三温糖 片栗粉	
12月26日	①ケチャップライス風 ②スティック野菜	①米 鶏ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ケチャップ 三温糖 醤油 片栗粉 ③人参 きゅうり	①5倍粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③豆腐と人参の煮物	①米 ②じゃが芋 人参 昆布だし 味噌 ③豆腐 人参 じゃが芋 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 醤油	
13月27日	①5倍粥 ②ほうれん草の味噌汁 ③カレイの野菜煮	①米 ②ほうれん草 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 味噌 ③カレイ もやし 人参 ほうれん草 醤油 三温糖 片栗粉	①5倍粥 ②もやしのすまし汁 ③豆腐とさつま芋の味噌煮	①米 ②もやし 人参 煮干し・昆布だし 醤油 ③豆腐 さつま芋 ほうれん草 人参 煮干し・昆布だし 味噌 三温糖	
14月28日	①5倍粥 ②小松菜のスープ ③ツナのケチャップ煮	①米 ②小松菜 人参 煮干し・昆布だし 塩 ③ツナ缶 人参 小松菜 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 ケチャップ 片栗粉	①5倍粥 ②豆腐の味噌汁 ③スティック野菜	①米 ②豆腐 小松菜 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 味噌 ③きゅうり 人参	
30月	①5倍粥 ②じゃが芋とわかめの味噌汁 ③そぼろ煮	①米 ②じゃが芋 カットわかめ かつお・昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 かつお・昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉	①5倍粥 ②かぼちゃのすまし汁 ③ツナの味噌煮	①米 ②かぼちゃ 玉ねぎ かつお・昆布だし 醤油 ③ツナ缶 じゃが芋 人参 かぼちゃ かつお・昆布だし 味噌 三温糖 片栗粉	
31月	①5倍粥 ②キャベツのスープ ③ツナのケチャップ煮	①米 ②キャベツ 小松菜 昆布だし 塩 ③鶏ひき肉 人参 小松菜 白菜 昆布だし ケチャップ 片栗粉 醤油 三温糖	①5倍粥 ②白菜の味噌汁 ③しらすと野菜の煮物	①米 ②白菜 人参 昆布だし 味噌 ③しらす 小松菜 キャベツ 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	

離乳食 一回当たりの目安量			
	初期食	中期食	後期食
穀類 (g)		7倍粥50~80	5倍粥30~ <del>40</del> 50
野菜・果物 (g)	つぶし粥、ペースト 状の野菜など、ひと さじから始める	20~30	40~50
魚・肉 (g)		10~15	15~20
豆腐 (g)		30~40	50~55

中期食、後期食 献立は同じですが、形態を変え提供します。  
子どもの発達に応じて、片栗粉を使用する場合があります。