# 3月　離乳食献立表（中期）

| 日 | 曜日 | 献立名 主食 | 献立名 おかず | 主な材料 |
|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | 軟飯 | 豆腐のそぼろあん<br>ブロッコリーのだし煮<br>白菜のみそ汁 | 豆腐・ミンチ・玉ねぎ<br>ブロッコリー<br>白菜 |
| 3 | 火 | 軟飯 | 白身魚のだし煮<br>ほうれん草と人参のやわらか煮<br>麩と三つ葉のすまし汁 | 白身魚<br>ほうれん草・人参<br>麩・三つ葉 |
| 4 | 水 | 軟飯 | 鶏みそ煮<br>コロコロ煮<br>わかめスープ | 鶏ミンチ・玉ねぎ・みそ<br>じゃが芋・人参<br>わかめ |
| 5 | 木 | 軟飯 | 白身魚のみぞれ煮<br>キャベツと人参のサラダ<br>レタスのスープ | 白身魚・大根<br>キャベツ・人参<br>レタス |
| 6 | 金 | 軟飯 | 野菜煮<br>三度豆のおかか和え<br>豆腐と玉ねぎのすまし汁 | 鶏ミンチ・人参・じゃが芋<br>三度豆<br>豆腐・玉ねぎ |
| 7 | 土 | 軟飯 | 白身魚のだし煮<br>三度豆と人参のやわらか煮<br>小松菜のすまし汁 | 白身魚<br>三度豆・人参<br>小松菜 |
| 9 | 月 | 軟飯 | 豆腐の野菜煮<br>ブロッコリーのやわらか煮<br>わかめスープ | 豆腐・人参・ほうれん草<br>ブロッコリー<br>わかめ |
| 10 | 火 | 軟飯 | 白身魚のみそ煮<br>ほうれん草と人参のやわらか煮<br>なすと青ねぎのすまし汁 | 白身魚・みそ<br>ほうれん草・人参<br>なす・青ねぎ |
| 11 | 水 | 軟飯 | ツナじゃが<br>きゅうりのおかか和え<br>えのきとしめじのスープ | じゃが芋・ツナ<br>きゅうり・かつお節<br>えのき・しめじ |
| 12 | 木 | うどん | 煮込みうどん<br>コロコロ煮<br>小松菜と人参のやわらか煮 | うどん・玉ねぎ・三度豆<br>じゃが芋・人参<br>小松菜・人参 |
| 13 | 金 | 軟飯 | じゃが芋のそぼろあん<br>三度豆のだし煮<br>人参と青ねぎのスープ | じゃが芋・鶏ミンチ<br>三度豆<br>人参・青ねぎ |
| 14 | 土 | | 卒園式 | |
| 16 | 月 | 軟飯 | 野菜煮<br>小松菜のやわらか煮<br>白菜としめじのスープ | 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・白菜<br>小松菜<br>白菜・しめじ |
| 17 | 火 | 軟飯 | 白身魚のだし煮<br>ほうれん草と人参のやわらか煮<br>じゃが芋と青ねぎのみそ汁 | 白身魚<br>ほうれん草・人参<br>じゃが芋・青ねぎ |
| 18 | 水 | うどん | お肉うどん<br>コロコロ煮<br>ブロッコリーのおかか和え | うどん・鶏ミンチ・白菜<br>じゃが芋・人参<br>ブロッコリー・かつお節 |
| 19 | 木 | 軟飯 | 白身魚と人参のあっさり煮<br>じゃが芋のぽってり煮<br>冬瓜と三つ葉のすまし汁 | 白身魚・人参<br>じゃが芋<br>冬瓜・三つ葉 |
| 20 | 金 | | 春分の日 | |
| 21 | 土 | 軟飯 | 白身魚と人参のあっさり煮<br>ほうれん草としめじのくたくた煮<br>豆腐とわかめのすまし汁 | 白身魚・人参<br>ほうれん草・しめじ<br>豆腐・わかめ |
| 23 | 月 | 軟飯 | そぼろあん<br>きゅうりと人参のコロコロ煮<br>青梗菜のスープ | 鶏ミンチ・玉ねぎ・三度豆<br>きゅうり・人参<br>青梗菜 |
| 24 | 火 | 軟飯 | 豆腐煮<br>ブロッコリーのだし煮<br>ほうれん草のみそ汁 | 豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参<br>ブロッコリー<br>ほうれん草 |
| 25 | 水 | 軟飯 | 肉大根<br>小松菜と人参のだし煮<br>わかめと麩のみそ汁 | 大根・鶏ミンチ<br>小松菜・人参<br>わかめ・麩 |
| 26 | 木 | 軟飯 | 白身魚のだし煮<br>ほうれん草のおかか和え<br>白菜のスープ | 白身魚・人参<br>ほうれん草・かつお節<br>白菜 |
| 27 | 金 | 軟飯 | じゃが芋のそぼろ煮<br>三度豆と人参のやわらか煮<br>玉ねぎと青ねぎのすまし汁 | じゃが芋・鶏ミンチ<br>三度豆・人参<br>玉ねぎ・青ねぎ |
| 28 | 土 | おじや | 具沢山おじや | 米・ツナ・小松菜・人参・三度豆 |
| 30 | 月 | 軟飯 | そぼろ煮<br>三度豆のだし煮<br>小松菜のスープ | 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参<br>三度豆<br>小松菜 |
| 31 | 火 | 軟飯 | 白身魚のほうれん草煮<br>かぼちゃの甘煮<br>人参と小松菜のみそ汁 | 白身魚・ほうれん草<br>かぼちゃ<br>人参・小松菜 |