



3月離乳食



日	曜	屋 食 メ ニ ュー	備 考
1	日		
2	月	じゃが芋と人参の煮物 野菜スープ	
3	火	ささみ入りおじや 白身魚とブロッコリーのくず煮 菜の花スープ	ひな祭り
4	水	野菜おじや 野菜スープ	
5	木	ささみ入りおじや もやしスープ	
6	金	魚とキャベツのくず煮 味噌汁	
7	土	豆腐入りおじや 味噌汁	
8	日		
9	月	大豆と野菜のトマトスープ 野菜のくず煮	
10	火	魚とブロッコリーのくず煮 すまし汁	
11	水	野菜おじや パスタの柔らか煮 野菜入りわかめスープ	誕生会
12	木	ささみ入りおじや 大豆と野菜のスープ	
13	金	魚と野菜の煮物 味噌汁	
14	土	わかめうどん 白菜のくず煮	
15	日		
16	月	芋汁 野菜のくず煮	
17	火	柔らかトマトパスタ 野菜スープ	
18	水	高野豆腐のうま煮 大根スープ	
19	木	春雨と野菜の煮物 ニラとしめじのスープ	
20	金		春分の日
21	土	野菜おじや 味噌汁	
22	日		
23	月	ささみ入りおじや 大豆のスープ	
24	火	鮭と野菜のくず煮 味噌汁	
25	水	里芋の煮物 切干大根のスープ	
26	木	ささみと野菜のくず煮 味噌汁	
27	金	すり身と野菜のくず煮 すまし汁	
28	土	柔らか和風パスタ わかめスープ	
29	日		
30	月	野菜おじや 南瓜とさつま芋のスープ	
31	火	魚と野菜のトマト煮 味噌汁	

おやつはいつから与えていいの？

おやつが必要になるのは、離乳が完了した頃（1歳～1歳半頃）からです。
形のある食べ物を噛みつぶすことができ、栄養の大部分を授乳以外でとれるようになってからにしましょう。

お子さんの胃はまだ小さく、十分に消化ができないため「3回の食事ではとりきれない栄養や水分を補う」のがおやつの役割です。大人がいわゆるデザートとして食べるおやつとは異なるので注意しましょう。

1日1～2回時間を決めてその後に食べる食事量に影響のない程度の量にしましょう。
おすすめのおやつは、おにぎりやいも類、牛乳・乳製品、果物などです。

