

2023年

3月

離乳食献立

わかば中央保育室

日付	完了期	後期	中期	初期
1 水	牛乳 ビスケット	ビスケット	おせんべい	
	豆腐ハンバーグ ごはん ブロッコリーと人参のごま和え 小松菜と人参のみそ汁 なし	5倍粥 豆腐ハンバーグ ブロッコリーと人参和え 小松菜と人参のみそ汁	7倍粥 豆腐ハンバーグ ブロッコリーと人参煮 小松菜と人参のみそ汁	10倍粥 豆腐煮 ブロッコリーと人参煮
	麦茶 シアヨーグルトケーキ	バナナヨーグルト	バナナヨーグルト	
2 木	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	あんかけうどん しゅうまい かぼちゃの煮つけ バナナ	しらすうどん かぼちゃ煮 バナナ	しらすうどん かぼちゃ煮 バナナ	10倍粥 かぼちゃ煮 しらすと野菜煮
	牛乳 わかめおにぎり	野菜おじや	野菜おじや	
3 金	カルピス ひなあられ	おせんべい	おせんべい	
	三色丼 根菜のほっこり煮 花麩とわかめのすまし汁 もも	三色粥 根菜のほっこり煮 ブロッコリーのみそ汁	三色粥 根菜のほっこり煮 ブロッコリーのみそ汁	10倍粥 ブロッコリー煮 ほうれん草と人参煮
	牛乳 ひなまつりクッキー	かぼちゃ団子	かぼちゃ団子	
4 土	牛乳 クリームサンドビスケット	ビスケット	おせんべい	
	豚肉のしょうが焼き ごはん ほうれん草の白和え ミニゼリー 大根と油揚げのみそ汁	5倍粥 しらすと野菜煮 ほうれん草の白和え 大根のみそ汁	7倍粥 しらすと野菜煮 ほうれん草の白和え 大根のみそ汁	10倍粥 大根煮 ほうれん草の白和え
	牛乳 クラッカー	ウエハース おせんべい	おせんべい	
6 月	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	カレイのごま照り焼き ごはん ジャーマンポテト バナナ 白菜ともやしのみそ汁	5倍粥 カレイ煮 マッシュポテト 白菜ともやしのみそ汁	7倍粥 カレイ煮 マッシュポテト 白菜のみそ汁	10倍粥 カレイ煮 じゃがいもとブロッコリー煮
	牛乳 パンケーキ	ビスケット おせんべい	おせんべい	
7 火	牛乳 小魚せんべい	おせんべい	おせんべい	
	マーボー豆腐丼 ひじきサラダ 春雨スープ みかん	鶏ひき肉粥 ひじきサラダ 人参のスープ	鶏ひき肉粥 ひじき煮 人参のスープ	10倍粥 人参煮 かぼちゃとほうれん草煮
	牛乳 マカロニきな粉	マカロニきな粉	マカロニのミルク煮	
8 水	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	カレーライス ブロッコリーと人参のゆかり和え キャベツと玉ねぎのスープ パイン	5倍粥 柔らか肉じゃが ブロッコリーと人参和え キャベツと玉ねぎのスープ	7倍粥 柔らか肉じゃが ブロッコリーと人参煮 キャベツと玉ねぎのスープ	10倍粥 じゃがいも煮 ブロッコリーと人参煮
	牛乳 薄焼きピザ	野菜おやき	野菜おやき	
9 木	牛乳 ビスケット	ビスケット	おせんべい	
	しらすと野菜煮 ツナ昆布ごはん カミカミサラダ なし 里芋とねぎのみそ汁	5倍粥 しらすと野菜煮 スティック人参・きゅうり 玉ねぎのみそ汁	7倍粥 しらすと野菜煮 かぼちゃ煮 玉ねぎのみそ汁	10倍粥 ほうれん草煮 しらすと人参煮
	牛乳 ぶどうゼリー おせんべい	ヨーグルト おせんべい	ヨーグルト おせんべい	
10 金	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	切干大根のハンバーグ ごはん スパゲティーサラダ もも かぶと油揚げのみそ汁	5倍粥 豆腐ハンバーグ スパゲティーサラダ ブロッコリーのみそ汁	7倍粥 豆腐ハンバーグ ほうれん草と人参煮 ブロッコリーのみそ汁	10倍粥 ブロッコリー煮 ほうれん草の白和え
	牛乳 にゅうめん	にゅうめん	にゅうめん	
11 土	牛乳 クリームサンドビスケット	ウエハース	おせんべい	
	しらすチャーハン ミニゼリー ささみときゅうりのあえも ほうれん草とコーンのスープ	しらす粥 かぼちゃ煮 ほうれん草のスープ	しらす粥 かぼちゃ煮 ほうれん草のスープ	10倍粥 かぼちゃ煮 ブロッコリーと人参煮
	牛乳 シュガートースト	パン粥	パン粥	
13 月	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	厚揚げの野菜あんかけ ごはん キャベツと人参のごま和え みかん わかめとえのきのみそ汁	5倍粥 鶏ひき肉と野菜煮 キャベツと人参和え ブロッコリーのみそ汁	7倍粥 鶏ひき肉と野菜煮 キャベツと人参煮 ブロッコリーのみそ汁	10倍粥 人参煮 しらすとほうれん草煮
	牛乳 豆乳バナナケーキ	バナナ ビスケット	バナナ おせんべい	
14 火	牛乳 小魚せんべい	おせんべい	おせんべい	
	クリームシチュー キャロットライス ほうれん草としめじのソテー 白菜とコーンのスープ パイン	5倍粥 白菜のスープ 鶏ひき肉と野菜のクリーム煮 ほうれん草と人参和え	7倍粥 白菜のスープ 鶏ひき肉と野菜のクリーム煮 ほうれん草と人参煮	10倍粥 ほうれん草煮 かぼちゃとブロッコリー煮
	牛乳 ハートパイ	野菜おやき	野菜おやき	
15 水	牛乳 ビスケット	ビスケット	おせんべい	
	ポークビーンズ ごはん ブロッコリーと人参のおかか和え 豆腐となめこのみそ汁 なし	5倍粥 鶏ひき肉とトマト煮 ブロッコリーと人参和え 豆腐のみそ汁	7倍粥 鶏ひき肉とトマト煮 ブロッコリーと人参煮 豆腐のみそ汁	10倍粥 豆腐煮 ブロッコリーと人参煮
	麦茶 コーンスープ おせんべい	おせんべい	おせんべい	

16 木	牛乳 クリームサンドビスケット	ビスケット	おせんべい	
	スープスパゲティー 粉ふきいも キャベツとしらす和え バナナ	スープスパゲティー マッシュポテト キャベツとしらす和え バナナ	7倍粥 鶏ひき肉と野菜煮 マッシュポテト キャベツとしらす煮 バナナ	10倍粥 ジャがいも煮 しらすと人参煮
17 金	牛乳 ごま塩おにぎり	野菜おじや	野菜おじや	
	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	しらすと野菜煮 ごはん 小松菜の中華風サラダ 納豆汁 もも	5倍粥 しらすと野菜煮 小松菜と人参和え 根菜のみそ汁	7倍粥 しらすと野菜煮 小松菜と人参煮 根菜のみそ汁	10倍粥 大根煮 ほうれん草と人参煮
18 土	牛乳 チヂミ	かぼちゃ団子	かぼちゃ団子	
	牛乳 小魚せんべい	おせんべい	おせんべい	
18 土	焼きそば カレースープ ほうれん草と人参のごま和え みかん	野菜うどん マッシュポテト ほうれん草と人参和え	野菜うどん マッシュポテト ほうれん草と人参煮	10倍粥 ジャがいも煮 しらすとほうれん草煮
	牛乳 ミックスピラフ	しらすおじや	しらすおじや	
20 月	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	鶏肉のパン粉焼き ごはん マカロニサラダ パイン 小松菜ともやしのみそ汁	5倍粥 しらすと野菜煮 ブロッコリーと人参和え 豆腐のみそ汁	7倍粥 しらすと野菜煮 ブロッコリーと人参煮 豆腐のみそ汁	10倍粥 人参煮 ブロッコリーの白和え
	牛乳 すいとん	野菜煮	野菜煮	
22 水	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	肉豆腐 ブロッコリーとしらす和え ごはん お麩とわかめのみそ汁 なし	5倍粥 鶏ひき肉と豆腐煮 ブロッコリーとしらす和え 玉ねぎのみそ汁	7倍粥 鶏ひき肉と豆腐煮 ブロッコリーとしらす煮 玉ねぎのみそ汁	10倍粥 しらす煮 ブロッコリーと人参煮
	麦茶 コーンフレーク	おせんべい	おせんべい	
23 木	牛乳 クリームサンドビスケット	ビスケット	おせんべい	
	中華丼 豆とひじき煮 もも ほうれん草と油揚げのみそ汁	鶏ひき肉粥 豆とひじき煮 ほうれん草のみそ汁	鶏ひき肉粥 豆とひじき煮 ほうれん草のみそ汁	10倍粥 ほうれん草煮 かぼちゃと人参煮
	牛乳 人参ケーキ	野菜おやき	野菜おやき	
24 金	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	鶏肉と野菜の照り焼き ごはん コールスローサラダ みかん 高野豆腐としめじのみそ汁	5倍粥 しらすと野菜煮 キャベツと人参和え ブロッコリーのみそ汁	7倍粥 しらすと野菜煮 キャベツと人参煮 ブロッコリーのみそ汁	10倍粥 ブロッコリー煮 しらすと人参煮
	牛乳 わかめうどん	野菜うどん	野菜うどん	
25 土	牛乳 小魚せんべい	おせんべい	おせんべい	
	鶏ひき肉と野菜煮 ごはん ほうれん草と人参のおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 ミニゼリー	5倍粥 鶏ひき肉と野菜煮 ほうれん草と人参和え 豆腐のみそ汁	7倍粥 鶏ひき肉と野菜煮 ほうれん草と人参煮 豆腐のみそ汁	10倍粥 豆腐煮 ほうれん草と人参煮
	麦茶 コーンフレーク	ウエハース ビスケット	おせんべい	
27 月	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	ミートソーススパゲティー ブロッコリーのツナサラダ かぶとコーンのスープ パイン	ミートソーススパゲティー ブロッコリーと人参和え ほうれん草のスープ	7倍粥 ほうれん草のスープ 鶏ひき肉とトマト煮 ブロッコリーと人参煮	10倍粥 ブロッコリー煮 かぼちゃとほうれん草煮
	牛乳 納豆チャーハン	野菜おじや	野菜おじや	
28 火	牛乳 ビスケット	ビスケット	おせんべい	
	回鍋肉 ごはん 春雨サラダ もやしの中華スープ なし	5倍粥 もやしのスープ 鶏ひき肉と野菜のみそ煮 スティック人参・きゅうり	7倍粥 かぼちゃ煮 鶏ひき肉と野菜のみそ煮 玉ねぎのスープ	10倍粥 かぼちゃ煮 しらすと人参煮
	牛乳 ジャがいも煮	ジャがいも煮	ジャがいも煮	
29 水	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	チキンカレーライス 白菜と人参の昆布和え ブロッコリーのコンソメスープ もも	5倍粥 白菜と人参和え しらすとジャがいも煮 ブロッコリーのスープ	7倍粥 白菜と人参煮 しらすとジャがいも煮 ブロッコリーのスープ	10倍粥 ブロッコリー煮 しらすとジャがいも煮
	牛乳 お好み焼き	野菜おやき	野菜おやき	
30 木	牛乳 クリームサンドビスケット	ビスケット	おせんべい	
	デミグラスソースハンバーグ 三色ナムル ごはん キャベツとえのきのみそ汁 みかん	5倍粥 豆腐ハンバーグ 三色和え キャベツのみそ汁	7倍粥 豆腐ハンバーグ ほうれん草と人参煮 キャベツのみそ汁	10倍粥 人参煮 ほうれん草の白和え
	牛乳 お麩ラスク	きな粉ヨーグルト	きな粉ヨーグルト	
31 金	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	鶏ひき肉と野菜煮 わかめおにぎり パイン ちくわときゅうりのあえもの ジャムサンド ポイルブロッコリー りんごジュース	5倍粥 鶏ひき肉と野菜煮 ブロッコリーと人参和え ほうれん草のスープ	7倍粥 鶏ひき肉と野菜煮 ブロッコリーと人参煮 ほうれん草のスープ	10倍粥 しらす煮 ブロッコリーと人参煮
	お祝いどら焼き	かぼちゃ団子	かぼちゃ団子	

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

※完了食は、普通献立表に記載されている食材のうち揚げ物、鶏卵を含む食材以外すべて提供されますので、ご家庭でお試ください。

