



3月離乳食献立表



H25.3.1

たかさご保育園キッチン

日	曜	2～3回食期 午前 (10:00～)	完了食期 (10:15～)	移行食期 (10:30～)	2～3回食期 午後 (14:00～)	完了・移行食期 おやつ (14:30～)
1 15 29	金	かゆ、煮魚、 野菜の煮物、 豆腐のスープ	軟飯、煮魚(白身魚)、 野菜の煮物(人参、大根)、 豆腐スープ(豆腐、玉ねぎ、人参)、 りんごのコンポート	スパゲティーミートソース、 (29日:キャベツとベーコンのスパゲティー)、 チーズポテト、りんごのコンポート、 豆腐のスープ	かゆ、じゃが芋甘煮(じゃが芋)、 野菜スープ (鶏挽肉、人参、大根、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳・果物
2 16 30	土	かゆ、挽き肉と 野菜の煮物、 きのこスープ	軟飯、挽き肉と野菜の煮物 (鶏挽肉、人参、大根、ブロッコリー) きのこスープ(えのき、しいたけ、人参)、 じゃが芋のバター煮	ソフトフランスパン、ポークケチャップ、 ブロッコリーとコーンのソテー、 じゃが芋のバター煮、 きのこのスープ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、大根、 ブロッコリー)	野菜雑炊 牛乳
4 18	月	かゆ、 肉じゃが、 味噌汁	軟飯、肉じゃが(豚挽肉、じゃが芋、 人参、玉ねぎ)、味噌汁(豆腐、玉ねぎ)、 魚のいそべ揚げ	ごま塩ごはん、 肉じゃが、魚のいそべ揚げ、 豆腐となめこの味噌汁	かゆ、煮びたし(人参、大根)、 たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳・果物
5 19	火	かゆ、煮魚、 野菜の煮物、 もやしのスープ	軟飯、煮魚(白身魚)、 野菜の煮物(玉ねぎ、人参、長ねぎ)、 もやしのスープ(もやし、じゃがいも、 人参)、煮魚	ジャージャー麺、 さつまいものバター煮、 煮魚、もやしのスープ	かゆ、 スティック野菜(さつまいも、人参) かじき入りスープ (かじき、人参、大根、長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳・果物
6	水	かゆ、煮魚、 煮びたし、 味噌汁	軟飯、煮魚(生鮭)、マッシュポテト、 煮びたし(もやし、人参、ブロッコリー)、 味噌汁(大根、玉ねぎ)	ごはん、白身魚のフライコーンソース、 付け合せ、マッシュポテト、 春雨スープ	かゆ、野菜の甘煮 (じゃがいも、玉ねぎ) 野菜スープ(大根、人参、長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳・果物
7 21	木	かゆ、 豆腐の煮物、 わかめスープ	軟飯、豆腐の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ、大根)、 わかめスープ(わかめ、じゃがいも、 玉ねぎ)、茹でブロッコリー	カレーライス、 えび入り春雨サラダ、 茹でブロッコリー、 わかめスープ	かゆ、茹でブロッコリー(ブロッコリー)、 洋風スープ (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン)	洋風雑炊 牛乳・果物
8 22	金	かゆ、煮魚、 煮びたし、 味噌汁	軟飯、煮魚(かじき)、 煮びたし(人参、ほうれん草、玉ねぎ)、 味噌汁(人参、きゃべつ)、 かぼちゃのバター煮	ごはん、魚のオランダ揚げ(22日:かじきの フライチーズ風味)、かぼちゃのバター煮、 ベジタブルソテー(ほうれん草のごま和え)、 キャベツの味噌汁	かゆ、 かぼちゃの煮物(かぼちゃ)、 しらす入りスープ (しらす、人参、大根、長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳・果物
9 23	土	かゆ、煮魚、 煮びたし、 野菜スープ	軟飯、煮魚(白身魚)、 煮びたし(人参、玉ねぎ)、 野菜スープ(かぼちゃ、人参、長ねぎ)、 スティックチーズ	チキンピラフ、 かぼちゃの甘煮、 スティックチーズ、 玉ねぎとベーコンのスープ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、長ねぎ、 コーン)	野菜雑炊 牛乳
11 25	月	かゆ、ひき肉と 野菜の煮物、 味噌汁	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、えのき、人参、大根)、 味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ)、 大根の甘煮/煮魚	11日:さんまのかば焼き丼、酢の物、 大根の甘煮、かぼちゃの味噌汁 25日:ごはん、ハンバーグ、煮魚、 スイートポテトサラダ、大根と人参の味噌汁	じゃがいものトマト煮 (生鮭、人参、じゃがいも、 玉ねぎ、大根)	じゃがいも のトマト煮 牛乳・果物
12 26	火	かゆ、煮魚、 煮びたし、 野菜スープ	軟飯、煮魚(白身魚)、ウイナーソテー、 煮びたし(大根、人参)、 野菜スープ(じゃが芋、玉ねぎ、長ねぎ)	ぶどうパン、かぼちゃのグラタン (26日:シーフードグラタン)、 ウイナーソテー、野菜スープ	かゆ、おかか煮(きゃべつ、玉ねぎ)、 野菜スープ (かじき、大根、人参、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳・果物
13 27	水	かゆ、ひき肉と 野菜の煮物、 味噌汁	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、えのき)、 味噌汁(玉ねぎ、大根)、 マカロニのケチャップ煮/かき揚げ	13日:ごはん、照り焼きチキン、茹で ブロッコリー、じゃが芋の味噌汁 27日:まぐろのそぼろ丼、青菜の納豆 和え、かき揚げ、大根と油揚げの味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚)、 かぼちゃ入りスープ (かぼちゃ、人参、大根、 長ねぎ)	かぼちゃ雑炊 牛乳・果物
14 28	木	かゆ、 魚のホイル蒸し、 野菜スープ	軟飯、魚のホイル蒸し (白身魚、人参、玉ねぎ)、 野菜スープ(人参、大根、長ねぎ)、 煮豆/さつま芋の天ぷら	14日:ごはん、銀だらの煮つけ、 ひじきの和え物、煮豆、豆乳味噌汁 28日:ごはん、鮭のケチャップソース焼き、ハワイソ ラダ、さつま芋天ぷら、人参と玉ねぎの味噌汁	かゆ、さつまいも煮物(さつまいも) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、玉ねぎ)	鮭雑炊 牛乳・果物

※都合により材料が異なる場合があります。3月の幼児食は、ぞう組さんのリクエストメニューですので、移行食期の献立は日によって異なります。