



# 3月離乳食献立表

H31. 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～)	2～3回食期 午後 (14:00～)	完了食期 おやつ (14:30～)
1	金	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(じゃがいも 人参) 味噌汁(大根 長ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 大根と油揚げの味噌汁 はすの磯辺揚げ	かゆ 煮浸し(玉ねぎ 人参) 鶏入りスープ (鶏ひき肉 大根 人参 長ねぎ)	鶏雑炊  牛乳 果物
2	土	かゆ 煮魚(白身魚) かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 玉ねぎのスープ	軟飯 煮魚 甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (玉ねぎ かぼちゃ 人参)	野菜雑炊  牛乳
4	月	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(キャベツ 人参) 野菜スープ(人参 玉ねぎ わかめ)	軟飯 煮魚 煮物 野菜入りわかめスープ りんごの甘煮	かゆ スティックポテト(じゃがいも) 洋風スープ (生鮭 ピーマン 人参 玉ねぎ)	洋風雑炊  牛乳 果物
5	火	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき 玉ねぎ じゃがいも) 野菜スープ(キャベツ 人参 玉ねぎ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 野菜スープ ゆでブロッコリー	かゆ 煮浸し(ブロッコリー) かじき入りスープ (かじき 人参 大根)	まぐろのそぼろ丼 (かじき 人参 玉ねぎ 椎茸) 牛乳 果物
6	水	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(キャベツ もやし) 味噌汁(玉ねぎ 人参)	軟飯 煮魚 煮浸し 玉ねぎと人参の味噌汁 さつまいもの天ぷら	かゆ さつまいもの甘煮(さつまいも) 鮭入りスープ (生鮭 大根 人参 長ねぎ)	鮭雑炊  牛乳 果物
7	木	かゆ 煮魚(生鮭) 煮物(大根 玉ねぎ) スープ(もやし 人参 椎茸)	軟飯 煮魚 煮物 もやしのスープ ほうれん草としらすのソテー	かゆ 煮浸し(ほうれん草) たら入りスープ (たら 大根 人参 長ねぎ)	たら雑炊  牛乳 果物
9	土	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 大根 人参 えのき) 味噌汁(さつまいも 人参)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 味噌汁(さつまいも 人参) 人参の甘煮	野菜雑炊 (大根 人参 えのき さつまいも)	野菜雑炊  牛乳
11	月	かゆ 豚肉と野菜の煮物 (豚ひき キャベツ 人参) スープ(クリームコーン 玉ねぎ)	軟飯 豚肉と野菜の煮物 中華風コーンスープ じゃがいもの甘煮	かゆ じゃがいもの甘煮(じゃがいも) 味噌汁 (かじき 大根 人参 長ねぎ)	味噌雑炊  牛乳 果物
12	火	かゆ ホイル蒸し (白身魚 人参 玉ねぎ ピーマン) 味噌汁(豆腐 長ねぎ)	軟飯 ホイル蒸し 豆腐となめこの味噌汁 煮豆	かゆ スティック野菜(大根) しらす雑炊 (しらす 大根 人参 長ねぎ)	しらす雑炊  牛乳 果物
13	水	かゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 人参 玉ねぎ) 春雨スープ(春雨 人参 えのき)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 春雨中華スープ さつまいもの甘煮	かゆ さつまいもの甘煮(さつまいも) 白身魚入りスープ (白身魚 人参 玉ねぎ 長ねぎ)	白身雑炊  牛乳 果物
14	木	かゆ 豚肉と野菜の煮物 (豚ひき肉 玉ねぎ 人参 椎茸) 味噌汁(キャベツ わかめ)	軟飯 豚肉と野菜の煮物 キャベツと油揚げの味噌汁 煮魚(かじき)	かゆ 煮魚(かじき) 野菜スープ (大根 人参 玉ねぎ)	おかか雑炊  牛乳 果物
15	金	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(大根 人参) 野菜スープ(人参 わかめ 長ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 わかめスープ かぼちゃの甘煮	かゆ 煮物(かぼちゃ) しらす入りスープ (しらす 大根 人参 長ねぎ)	しらす雑炊  牛乳 果物
8	金	かゆ 豚肉と野菜の煮物 (豚ひき肉 玉ねぎ もやし 人参) 野菜スープ(えのき 人参 玉ねぎ)	軟飯 豚肉と野菜の煮物 えのきともやしの野菜スープ 煮魚(おひょう)	かゆ 煮浸し(ブロッコリー) かじき入りスープ (かじき 大根 人参 長ねぎ)	かじき雑炊  牛乳 果物
20	水	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(キャベツ 玉ねぎ) スープ(春雨 人参 長ねぎ)	軟飯 煮魚 煮浸し 春雨スープ マッシュポテト	かゆ ジャーマンポテト風(じゃが芋 玉ねぎ) 鮭入りスープ (生鮭 大根 人参 長ねぎ)	鮭雑炊  牛乳 果物
30	土	かゆ 煮魚(白身魚) かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 玉ねぎのスープ(玉ねぎ 人参)	軟飯 煮魚 かぼちゃの甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (玉ねぎ かぼちゃ 人参)	野菜雑炊  牛乳

・都合によりメニュー、材料が変更になる場合があります。