

3月離乳食献立表

2021. 3. 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	中期・後期食期 午前 (10:00~)	完了食期 (10:15~)	中期・後期食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:30~)
1 15	月	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、トマト缶) わかめスープ (わかめ、人参、玉ねぎ)	軟飯、豚ひき肉と野菜の煮物 野菜入りわかめスープ りんごの甘煮	かゆ、煮ひたし (人参、玉ねぎ) 野菜スープ (大根、キャベツ、長ねぎ、白身魚)	白身魚雑炊 牛乳、果物
2 16	火	かゆ、煮魚 (白身魚) 煮ひたし (小松菜、人参) 豆腐のスープ (豆腐、いんげん、しいたけ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 豆腐のスープ 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 (大根、人参、長ねぎ、甘塩鮭)	鮭雑炊 牛乳、果物
3 17	水	かゆ、煮魚 (白身魚) ゆでブロッコリー (ブロッコリー) 味噌汁 (大根、人参、えのき、しめじ)	軟飯、煮魚、ゆでブロッコリー 具だくさん味噌汁 かぼちゃの甘煮	かゆ、かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳、果物
4 18	木	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 野菜スープ (白菜、人参、春雨)	軟飯、豚ひき肉と野菜の煮物 白菜スープ 鮭のバター焼き	かゆ、煮魚 (生鮭) 野菜スープ (大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳、果物
5 19	金	かゆ、煮魚 (白身魚) 煮ひたし (キャベツ、人参) 味噌汁 (かぶ、かぶの葉、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし かぶの味噌汁 大根の甘煮	かゆ、大根の甘煮 (大根) しらす入りスープ (人参、玉ねぎ、長ねぎ、しらす)	しらす雑炊 牛乳、果物
6	土	かゆ、煮魚 (白身魚) じゃがいもの甘煮 (じゃがいも) 野菜スープ (キャベツ、人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、じゃがいもの甘煮 野菜スープ スティックチーズ	野菜雑炊 (キャベツ、人参、玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
8 22	月	かゆ、煮魚 (白身魚) 煮ひたし (キャベツ、人参) 味噌汁 (玉ねぎ、人参)	軟飯、煮魚、煮ひたし 玉ねぎと人参の味噌汁 ウインナーソーテー	かゆ、人参の甘煮 (人参) 野菜スープ (大根、キャベツ、長ねぎ、豚ひき肉)	豚そぼろ雑炊 牛乳、果物
9 23	火	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶) 野菜スープ (キャベツ、人参、玉ねぎ)	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 玉ねぎとベーコンのスープ ゆでブロッコリー	かゆ、ゆでブロッコリー (ブロッコリー) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、さつまいも)	さつまいも 雑炊 牛乳、果物
10 24	水	かゆ、煮魚 (白身魚) 野菜の煮物 (白菜、人参、玉ねぎ) 味噌汁 (わかめ、長ねぎ、人参)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 わかめスープ 煮豆	かゆ、野菜の煮物 (大根) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、ピーマン、生鮭)	洋風雑炊 牛乳、果物
11 25	木	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ、しめじ) 味噌汁 (キャベツ、わかめ)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 キャベツの味噌汁 煮魚	かゆ、煮魚 (かじき) 野菜スープ (人参、大根、しめじ、長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳、果物
12 26	金	かゆ、肉じゃが (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁 (大根、長ねぎ)	軟飯、肉じゃが 大根と油揚げの味噌汁 ほうれんそうとしらすのソーテー	かゆ、煮ひたし (ほうれんそう、人参) たら入りスープ (人参、玉ねぎ、長ねぎ、たら)	たら雑炊 牛乳、果物
13 27	土	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、ブロッコリー) 野菜スープ (じゃがいも、人参、玉ねぎ)	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 ポテトスープ 人参の甘煮	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、ブロッコリー)	野菜雑炊 牛乳
29	月	かゆ、煮魚 (白身魚) 煮ひたし (キャベツ、人参) 味噌汁 (玉ねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 玉ねぎの味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、野菜の煮物 (人参) 野菜スープ (大根、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳、果物
30	火	かゆ、煮魚 (白身魚) 野菜の煮物 (ひじき、小松菜、人参) 味噌汁 (豆腐、いんげん、長ねぎ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 豆腐の味噌汁 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 (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭雑炊 牛乳、果物
31	水	かゆ、煮魚 (白身魚) 野菜の煮物 (かぶ、かぶの葉、人参) 野菜スープ (大根、玉ねぎ、えのき)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 具だくさんスープ かぼちゃのバター煮	かゆ、かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、鶏ひき肉)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物

*都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

*完了食の果物は、いよかん、りんご、いちごのローテーションとなります。