



3月離乳食献立表

2023.3.1

たかさご保育園キッチン

日	曜	後期食期 午前 (10:15~)	完了食期 (10:30~)	後期食期 午後 (14:15~)	完了食期 おやつ (14:30~)
1 15	水	まぐろのそぼろ丼 (かじき 人参 玉ねぎ 椎茸) 煮物(玉ねぎ 人参) 味噌汁(じゃがいも 人参)	まぐろのそぼろ丼 煮物 豚汁 りんごの甘煮	かゆ 煮物(大根) 野菜スープ (玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳 果物
2 16	木	かゆ 白身魚ホイル蒸し (白身魚 玉ねぎ 人参 ピーマン) スープ(えのき 玉ねぎ もやし)	軟飯 白身魚ホイル焼き えのきともやしの野菜スープ ブロッコリーマヨネーズかけ	かゆ 煮浸し(ブロッコリー) さつまいもスープ (さつまいも 大根 人参 長ねぎ)	さつまいも雑炊 牛乳 果物
3 17	金	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(いんげん 人参) 味噌汁(大根 キャベツ)	軟飯 煮魚 煮物 具だくさん味噌汁 じゃがいもの甘煮	かゆ 野菜スティック(じゃがいも) しらす入りスープ (しらす 大根 人参 玉ねぎ)	しらす雑炊 牛乳 果物
4 18	土	かゆ 煮魚(白身魚) 甘煮(じゃがいも) スープ(玉ねぎ 人参)	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 人参 大根)	野菜雑炊 牛乳
6 20	月	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ) 味噌汁(キャベツ 玉ねぎ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 味噌汁(後期と一緒) 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
7	火	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(ブロッコリー) 野菜スープ(玉ねぎ 人参)	かゆ 煮魚 煮物 野菜スープ さつまいもの甘煮	かゆ 甘煮(さつまいも) 鶏肉入りスープ (鶏ひき肉 大根 人参 玉ねぎ)	鶏肉雑炊 牛乳 果物
8 22	水	かゆ 煮魚(生鮭) 煮浸し(小松菜 人参) すまし汁(豆腐 長ねぎ)	軟飯 煮魚 煮浸し 豆腐のすまし汁 かぼちやのバター煮	かゆ 甘煮(かぼちや) 味噌汁 (かじき 大根 人参 長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳 果物
9 23	木	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 玉ねぎ じゃがいも 人参) スープ(キャベツ 玉ねぎ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 キャベツと玉ねぎのスープ ゆでブロッコリー	かゆ 煮物(ブロッコリー) 白身魚入りスープ (白身魚 大根 人参 長ねぎ)	白身魚雑炊 牛乳 果物
10 24	金	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(もやし 人参) スープ(玉ねぎ じゃがいも)	軟飯 煮魚 煮物 チキンスープ マッシュポテト	かゆ 煮浸し(ほうれん草 人参) 洋風スープ (生鮭 ピーマン 玉ねぎ 人参)	洋風雑炊 牛乳 果物
11 25	土	かゆ 煮魚(白身魚) 甘煮(かぼちや) スープ(玉ねぎ 人参 キャベツ)	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 人参 キャベツ かぼちや)	野菜雑炊 牛乳
13 27	月	かゆ 肉じゃが (鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも) 味噌汁(キャベツ 玉ねぎ)	軟飯 肉じゃが キャベツと油揚げの味噌汁 煮魚(おひょう)	かゆ 煮物(豆腐) たら入りスープ (たら 人参 玉ねぎ 長ねぎ)	たら雑炊 牛乳 果物
14 28	火	かゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 人参 玉ねぎ) 中華風コーンスープ (コーンクリーム 玉ねぎ 人参)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 卵入り中華風コーンスープ 大根の甘煮	かゆ 野菜スティック(大根) 豚肉入りスープ (豚ひき肉 人参 玉ねぎ 長ねぎ)	豚肉雑炊 牛乳 果物
29	水	かゆ 豚肉と野菜の煮物 (豚ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも) わかめスープ(わかめ 玉ねぎ 長ねぎ)	軟飯 豚肉と野菜の煮物 わかめスープ りんごの甘煮	かゆ 煮浸し(キャベツ 人参) 野菜スープ (玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳 果物
30	木	かゆ 煮魚(生鮭) 煮物(キャベツ もやし) 味噌汁(大根 人参)	軟飯 煮魚 煮物 大根と人参の味噌汁 ブロッコリーマヨネーズかけ	かゆ 煮浸し(ブロッコリー) 鮭入りスープ (生鮭 玉ねぎ 人参 長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳 果物
31	金	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(ひじき 人参) 味噌汁(豆腐 なめこ)	軟飯 煮魚 煮物 豆腐となめこの味噌汁 ジャーマンポテト	かゆ ジャーマンポテト風 (じゃがいも 玉ねぎ) 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

*都合により材料が変更になる場合があります。

*完了食の果物は、りんご、いちご、いよかんのローテーションとなります。