

### 3月離乳食献立表

0歳児さくら組

完了期(12~18カ月)				
日	曜	献立	主な食材	おやつ
1	土	サンドイッチ 牛乳 果物		
3	月	ひな散らし 照り焼きチキン チーズおかか和え すまし汁 オレンジ	鮭フレーク 人参 胡瓜 卵 のり/鶏肉 生姜/ブロッコリー 系けすり チーズ/豆腐 菜の花 麩 人参/オレンジ	牛乳 ひなゼリー
4	火	ホワイトシチュー チキンナゲット 中華ナムル パナナ	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 しめじ ブロッコリー 薄力粉 バター牛乳 コンソメ/もやし 人参 ほうれん草 ごま油/パナナ	牛乳 ドーナツ
5	水	スパゲティナポリタン 青菜の錦糸和え コンソメスープ オレンジ	スパゲティ 豚ミンチ 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ 粉チーズ/ほうれん草 人参 卵/玉葱 コーン 白菜 コンソメ/オレンジ	牛乳 クッキー
6	木	白身魚のカレー焼き 豆乳入り豚汁 ゆかり和え オレンジ	白身 カレー粉 生姜/大根 人参 厚揚げ 豚肉 葱 みそ 豆乳 /白菜 胡瓜 ゆかり/オレンジ	牛乳 お菓子
7	金	油淋鶏 ごまじゃこ和え みそ汁 パナナ	鶏肉 にんにく 生姜 葱 片栗粉/キャベツ 人参 ごま ちりめん /豆腐 玉葱 人参 なら みそ/パナナ	牛乳 ホットケーキ
8	土	サンドイッチ 牛乳 果物		
10	月	白身魚のサクサク焼き みそ汁 大根サラダ パナナ	白身 パン粉 マヨドレ パセリ/南瓜 人参 揚げ 葱 みそ /大根 人参 胡瓜 かにかま/パナナ	牛乳 あじさい ゼリー
11	火	マカロニグラタン 豆腐のスープ 磯部和え オレンジ	鶏肉 人参 マカロニ ほうれん草 玉葱 小麦粉 パン粉 バター 牛乳 粉チーズ/豆腐 玉葱 わかめ 白葱 中華だし/もやし 白菜 人参 ぎざみのり/オレンジ	わかめごはん
12	水	豚肉と玉葱のカレー炒め ごま和え 卵スープ オレンジ	豚肉 玉葱 人参 しめじ ピーマン カレー粉/ブロッコリー 胡瓜 すりごま ハム/玉葱 人参 葱 卵 鶏ガラスープ/オレンジ	牛乳 いもようかん
13	木	ハンバーグ ひじきサラダ みそ汁 オレンジ	豚ミンチ 鶏ミンチ 豆腐 卵 パン粉 ケチャップ/ひじき 胡瓜 人参 玉葱 コーン/豆腐 えのき 人参 みそ/オレンジ	ヨーグルト パナナ
14	金	チキンライスのクリームソースかけ マカロニサラダ ミモザ風 キャベツのスープ パナナ	鶏肉 玉葱 人参 ケチャップ 小麦粉 バター 牛乳/マカロニ 人参 胡瓜 ハム 卵 マヨネーズ/キャベツ 玉葱 ベーコン/パナナ	牛乳 かたつむり ケーキ
15	土	サンドイッチ 牛乳 果物		
17	月	肉うどん さつまいもバター ポパイサラダ パナナ	うどん 豚肉 玉葱 椎茸 青葱 /さつまいも バター /ほうれん草 人参 卵 ごま油 パナナ	牛乳 ココアケーキ
18	火	白身魚のマヨネーズ焼き 納豆和え すまし汁 オレンジ	白身 マヨネーズ 粉チーズ パセリ/小松菜 キャベツ 人参 ひきわり納豆/豆腐 人参 麩 葱/オレンジ	牛乳 きなこおはぎ
19	水	サンドイッチ (卵・ツナ・いちごクリーム) 鶏の唐揚げ アンパンマンポテト ブロッコリー ミルクスープ オレンジ	食パン 卵 ツナ いちごジャム 生クリーム マヨドレッシング/鶏肉 にんにく 生姜 片栗粉/ブロッコリー/じゃがいも 玉葱 人参 ウィンナー 牛乳/オレンジ	牛乳 お楽しみ デザート
21	金	カレーシチュー ウィンナー 白菜とツナのおかか和え オレンジ	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 しめじ ブロッコリー カレールウ /ウィンナー/白菜 胡瓜 ツナ 系けすり/オレンジ	牛乳 お菓子
22	土	サンドイッチ 牛乳 果物		
24	月	鶏肉のバーベキュー焼き マセドアンサラダ みそ汁 オレンジ	鶏肉 玉葱 生姜 ケチャップソース/じゃがいも 人参 胡瓜 マヨネーズ/豆腐 玉葱 白ネギ みそ/オレンジ	牛乳 きなこ揚げパン
25	火	白身の葱ソースかけ しょうゆフレンチ そうめん汁 オレンジ	白身 葱 ごま/キャベツ ほうれん草 人参 かにかま /そうめん 人参 椎茸 葱/オレンジ	牛乳 麩の チーズラスク
26	水	豚肉と春雨の炒め物 みそ汁 南瓜のオープン焼き オレンジ	豚肉 人参 春雨 玉葱 干し椎茸 なら にんにく 鶏ガラ/玉葱 高野豆腐 揚げ 葱 みそ/南瓜 粉チーズ バター パン粉 /オレンジ	牛乳 ヨーグルト スコーン
27	木	じゃがいものそぼろ煮 すまし汁 切干大根のごま和え パナナ	鶏ミンチ じゃがいも 人参 玉葱 いんげん/はんぺん 玉葱 わかめ 青葱/切干 人参 胡瓜 ごま和え/パナナ	牛乳 お菓子
28	金	ホイコーロー スパゲティサラダ 豆乳スープ オレンジ	豚肉 玉葱 人参 キャベツ なら みそ にんにく/スパゲティ 人参 胡瓜 卵 ごま油/豆腐 人参 ほうれん草 豆乳 鶏ガラ/オレンジ	牛乳 お菓子
29	土	サンドイッチ 牛乳 果物		

31 (月) は入園式のため、在園児はお休みです。

献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。  
午前のおやつは乳児用お菓子です。