

3月離乳食献立表

0歳児さくら組

日	曜	献立	後期(9~11カ月)		完了期(12~18カ月)		
			主な食材	おやつ	献立	主な食材	おやつ
1	火	鶏と野菜のみそ煮 根菜さんびら 白菜のスープ パナナ	鶏肉 玉葱 人参 キャベツ みそ/レンコン 人参 ごぼう いんげん/白菜人参 豆腐 パナナ	りんごの カップケーキ	鶏ちゃん焼き 根菜さんびら 白菜のあたかスープ パナナ	鶏肉 玉葱 人参 キャベツ バター にんにく ピーマンみそ/レンコン 人参 ごぼう 糸こんにゃく いんげん/白菜 人参 豆腐 生姜 鶏ガラ/パナナ	牛乳 りんごの カップケーキ
2	水	ホワイトシチュー 厚揚げの煮物 胡瓜ポリポリ オレンジ	鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 牛乳 小麦粉 バター/厚揚げ玉葱 人参 いんげん/胡瓜/オレンジ	切干 大根粥	ホワイトシチュー 厚揚げの卵とじ 胡瓜ポリポリ オレンジ	鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 牛乳 小麦粉 バター/厚揚げ玉葱 人参 いんげん/胡瓜 ごま 植物油/オレンジ	切干大根 おにぎり
3	木	野菜粥 白身魚煮 花菜と豆腐のすまし汁 ブロッコリーのサラダ オレンジ	米 干し椎茸 人参 /白身魚/花菜 豆腐 人参 /ブロッコリー りんご 胡瓜 /オレンジ	乳児用 ビスケット	ひな散らし 花型豆腐ハンバーグ 花菜と豆腐のすまし汁 ブロッコリーのサラダ オレンジ	米 干し椎茸 人参 高野卵 /豆腐 鶏ミンチ /花菜 豆腐 人参/ブロッコリー りんご 胡瓜 /オレンジ	牛乳 ひなまつり ゼリー
4	金	酢豚 おからサラダ みそ汁 みかん	豚肉 玉葱 人参 しいたけ ピーマン ケチャップ /おから 胡瓜 人参 /豆腐 南瓜 人参 みそ/みかん	スティック パン	酢豚 おからサラダ みそ汁 みかん	豚肉 玉葱 人参 しいたけ たけのこ ピーマン にんにく ケチャップ /おから 胡瓜 人参 コーン マヨネーズ /豆腐 南瓜 人参 みそ/みかん	牛乳 スティック パン
5	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
7	月	鶏肉の照り煮 じゃご和え みそ汁 オレンジ	鶏肉 /キャベツ 人参 ちりめん/豆腐 大根 葱 みそ/オレンジ	さつまいもの ミルク煮	油淋鶏 ごまじょ和え みそ汁 オレンジ	鶏肉 にんにく 生姜 葱/キャベツ 人参 ごま ちりめん/豆腐 わかめ 大根 葱 みそ/オレンジ	牛乳 さつまいもの ミルク かりんとう
8	火	チンジャオロースー 南瓜煮 野菜スープ パナナ	豚肉 玉葱 人参 ピーマン 椎茸 /南瓜/もやし 人参 青梗菜/パナナ	食パン	チンジャオロースー 南瓜煮 中華スープ パナナ	豚肉 玉葱 人参 ピーマン たけのこ 椎茸 オイスター/南瓜/もやし 人参 コーン 青梗菜 中華だし/パナナ	牛乳 メロン パン風
9	水	マカロニグラタン 豆腐のみそ汁 ささみと胡瓜和え オレンジ	鶏肉 玉葱 人参 マカロニ ほうれん草 小麦粉 パン粉 バター 牛乳 /豆腐 人参 みそ/ささみ 胡瓜 もやし/オレンジ	大豆粥	マカロニグラタン 豆腐のみそ汁 パンパンジー オレンジ	鶏肉 玉葱 人参 マカロニ ほうれん草 小麦粉 パン粉 バター 牛乳粉チーズ/豆腐 人参 にら みそ/ささみ 胡瓜 もやし ねりごま /オレンジ	大豆ご飯
10	木	ハンバーグ ひじきサラダ きのこのすまし汁 オレンジ	豚ミンチ 鶏ミンチ 豆腐 卵 パン粉 /ひじき 胡瓜 人参 玉葱 /豆腐 椎茸 えのき 人参 葱 /オレンジ	ヨーグルト パナナ	ハンバーグ ひじきサラダ きのこのすまし汁 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 椎茸 えのき 人参 葱/オレンジ	ヨーグルト パナナ
11	金	煮込みうどん さつまいもバター ポパイサラダ みかん	うどん 玉葱 しいたけ 青葱/さつまいも バター /ほうれん草 人参 卵/みかん	乳児用 せんべい	肉うどん さつまいもバター ポパイサラダ みかん	うどん 豚肉 玉葱 しいたけ 青葱/さつまいも バター /ほうれん草 人参 卵 マヨネーズ/みかん	牛乳 きなこ食パン
12	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
14	月	じゃがいものそぼろ煮 スパゲティサラダ パナナ	鶏ミンチ じゃがいも 玉葱 人参 /スパゲティ 人参 胡瓜 /パナナ	手作りピザ	カレーシチュー ゆで卵 イタリアンスパゲティ パナナ	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー カレールウ/卵/豆腐 人参 人参 胡瓜 コーン オリブ油/パナナ	牛乳 手作りピザ
15	火	白身煮 ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁 りんご	白身 生姜/ひじき 大豆 人参 いんげん/白菜えのき 豆腐 みそ/りんご	ツナパン	白身の照り焼き ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁 りんご	白身 生姜/ひじき 大豆 人参 うす揚げ いんげん/白菜えのき 豆腐 みそ/りんご	牛乳 ツナパン
16	水	ポトフ きつねサラダ オレンジ	じゃがいも 人参 キャベツ 鶏ミンチ パセリ/大根 人参 うす揚げ 胡瓜/オレンジ	肉まん	ポトフ ミートボール きつねサラダ オレンジ	じゃがいも 人参 キャベツ ウィンナー パセリ コンソメ/ミートボール /大根 人参 うす揚げ 胡瓜/オレンジ	牛乳 肉まん
17	木	鶏団子煮 胡瓜和え 五目汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 ポン酢 /胡瓜 もやし 人参 揚げ /大根 人参 里芋 揚げ 豆腐 葱/オレンジ	スティック パン	豚肉のポン酢マヨ炒め ごま和え 五目汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 ポン酢 マヨネーズ /胡瓜 もやし 人参 揚げごま /大根 人参 里芋 揚げ 豆腐 葱/オレンジ	牛乳 スティック パン
18	金	野菜粥 鶏肉の照り煮 なめたけ和え すまし汁 オレンジ	鶏ミンチ 人参 いんげん/ 鶏肉/キャベツ 人参 なめたけ /玉葱 人参/オレンジ	蒸しパン	鶏ごぼうおこわ エビフライ たこさんフィナー なめたけ和え かき玉汁 オレンジ	鶏ミンチ 人参 いんげん/えびフライ ウィンナー /キャベツ 人参 なめたけ/玉葱 人参 卵 /オレンジ	牛乳 ロールケーキ
19	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
22	火	白身煮 しょうゆフレンチ 豚汁 パナナ	白身/キャベツ ほうれん草 人参/豚肉 大根 人参 揚げ みそ/パナナ	きなこ粥	白身の香味揚げ しょうゆフレンチ 豚汁 パナナ	白身 青のり 片栗粉 小麦粉/キャベツ ほうれん草 人参 かにかま/豚肉 大根 人参 ごぼう 揚げ 葱 みそ/パナナ	牛乳 きなこ おはぎ
23	水	食パン オレンジ 豆乳スープ 鶏肉のケチャップ煮 青菜のナムル	食パン/大根 人参 豆腐 豆乳 /鶏肉 ケチャップ/キャベツ 小松菜 えのき	ジャム ケーキ	サンドイッチ 豆乳スープ 鶏肉の甘辛煮 青菜のナムル オレンジ	食パン ツナ マヨネーズ ジャム/大根 人参 豆腐 豆乳/鶏肉 ケチャップ/キャベツ 小松菜 えのき/オレンジ	牛乳 お楽しみ デザート
24	木	大根のそぼろ煮 みそ汁 昆布和え オレンジ	大根 鶏ミンチ 人参 卵 ほうれん草 豆腐 人参 みそ /キャベツ 胡瓜 昆布/オレンジ	食パン	おでん みそ汁 昆布和え オレンジ	大根 ちくわ 厚揚げ がんも 人参 卵 ほうれん草 豆腐 人参 みそ/キャベツ 胡瓜 塩昆布/オレンジ	牛乳 きなこ食パン
25	金	スパゲティ キャベツのサラダ オレンジ 大根のスープ	スパゲティ 豚ミンチ 人参 玉葱 ケチャップ/キャベツ 人参 わかめ/大根 人参 パセリ /オレンジ	クッキー	スパゲティ-ミートソース キャベツのサラダ オレンジ 大根のコンソメスープ	スパゲティ 豚ミンチ 人参 玉葱 ケチャップ ソース 小麦粉/キャベツ 人参 わかめ コーン/大根 人参 パセリ コンソメ/オレンジ	牛乳 クッキー
26	土	パン 果物					
28	月	ポークビーンズ みそ汁 パナナ ブロッコリーお浸し	豚肉 玉葱 人参 じゃがいも 大豆水 煮 いんげん ケチャップ /大根 豆腐 白ネギ みそ/ ブロッコリー/パナナ	おからきな粉 スコーン	ポークビーンズ みそ汁 パナナ ブロッコリーの タルタル和え	豚肉 玉葱 人参 じゃがいも 大豆水 煮 いんげん ケチャップ マトビュール /大根 豆腐 白ネギ みそ/ブロッコリー 卵 マヨネーズ/パナナ	牛乳 おからきな粉 スコーン
29	火	みそ肉じゃが すまし汁 切干大根煮 オレンジ	豚肉 じゃがいも 人参 じゃがいも いんげん/玉葱 えのき わかめ 青葱/切干 人参 胡瓜/オレンジ	きなこ粥	みそ肉じゃが すまし汁 切干大根のごまドレ和え オレンジ	豚肉 じゃがいも 人参 じゃがいも いんげん/はんぺん 玉葱 えのき わかめ 青葱/切干 人参 胡瓜 ごまドレ/オレンジ	牛乳 五平もち
30	水	豚肉と春雨の煮物 オレンジ 赤だしみそ汁 野菜のお浸し	豚肉 人参 春雨 玉葱 干し椎茸 /白菜 豆腐 うす揚げ 赤みそ みそ/ほうれん草 もやし 揚げ 人参/オレンジ	食パン	豚肉と春雨の炒め物 オレンジ 赤だしみそ汁 中華風お浸し	豚肉 人参 春雨 玉葱 干し椎茸 にら にんにく/白菜 豆腐 うす揚げ 赤みそ みそ/ほうれん草 もやし 揚げ 人参 ごま油 /オレンジ	牛乳 ミルク ラスク
31	木	農たぐさんスープ フルーツ盛り合わせ キャベツとツナの 甘酢和え	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 しめじ ブロッコリー/キャベツ 玉葱 胡瓜 ツナ/りんご オレンジ	スティック パン	ピーフシチュー フルーツ盛り合わせ キャベツとツナの 甘酢和え	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 しめじ ブロッコリー シチュールウ /キャベツ 玉葱 胡瓜 ツナ/りんご オレンジ	牛乳 スティック パン

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。
午前のおやつはりんごです。