

献立表 (離乳食)

平成30年 3月

No.	曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
①	月	5 19	軟飯 魚のごま味噌焼き ブロッコリーの炒め煮 みそ汁(大根・油揚げ) 果物	牛乳 二色ラスク スープ	米、砂糖、白ごま 油、食パン、マーガリン	魚(生鮭)、味噌 ベーコン、ひじき 油揚げ、牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー 大根、果物
②	火	6 20	肉うどん さつま芋の煮物 果物	6日:リゾット 20日:ぼたもち (小豆・白ごま) スープ	乾麺、油、片栗粉 さつまいも、砂糖、米 20日:もち米、白ごま	豚肉 6日:豚挽肉 20日:小豆	玉葱、人参、キャベツ チンゲン菜、果物 6日:長葱
③	水	7	軟飯 魚の野菜あんかけ 大根サラダ みそ汁(キャベツ・人参) 果物	牛乳 ヨーグルト スープ	米、油、砂糖、片栗粉 食パン、マーガリン マーマレード	魚(かじき)、味噌 牛乳 プレーンヨーグルト	玉葱、人参、ピーマン、大根 もやし、胡瓜、キャベツ 果物
④	木	8 22	わかめ軟飯 花焼売 お浸し みそ汁(かぶ・かぶの葉)	牛乳 きな粉のスノーボール スープ	米、片栗粉、ごま油 しゅうまいの皮、片栗粉 薄力粉、砂糖、油 粉砂糖	わかめ、豚挽肉、味噌 牛乳、きな粉	生姜、長葱、グリーンピース 小松菜、もやし、人参、かぶ かぶの葉
⑤	金	9 23	ぶどうパン ホワイトシチュー ほうれん草サラダ 果物	そばろおにぎり スープ	ぶどうパン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、白ごま、米	鶏肉、牛乳、ツナ缶 鶏挽肉、刻みのり	玉葱、人参、パセリ ほうれん草、もやし、果物 生姜
⑥	土	10 24	鶏ごぼりリゾット サラダ みそ汁(さつま芋・玉葱) 果物	牛乳 青のりクラッカー スープ	米、油、砂糖 さつまいも、薄力粉、片栗粉	鶏肉、卵、味噌 牛乳、あおのり	生姜、人参、ごぼう グリーンピース、キャベツ 大根、胡瓜、玉葱、果物
⑦	月	12 26	チキンカレーリゾット 甘酢和え スープ(えのき茸・わかめ) 果物	じゃが芋きな粉 スープ	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖	鶏肉、削り節、わかめ きな粉	にんにく、生姜、玉葱、人参 トマト、白菜、えのきたけ 果物
⑧	火	13 27	軟飯 豆腐ハンバーグ 磯和え みそ汁(大根・長葱)・果物	牛乳 カップケーキ スープ	米、片栗粉、油、薄力粉 砂糖	鶏挽肉、ひじき、豆腐 のり、味噌、牛乳	人参、大根、白菜、もやし 長葱、果物
⑨	水	14 28	軟飯 魚の風味焼き 切干大根のサラダ みそ汁(白菜・玉葱)・果物	牛乳 バナナジャムパン スープ	米、薄力粉、油、ごま油 砂糖、白ごま バターロール、バター	魚(生鮭)、あおのり 味噌、牛乳、卵	生姜、切干大根、胡瓜 人参、白菜、玉葱、果物 バナナ
⑩	木	1	ピラフ マセドアンサラダ スープ(白菜・ベーコン) 果物	牛乳 お好み焼き スープ	米、バター、油 じゃがいも、砂糖 薄力粉、ながいも マヨネーズ	豚挽肉、ベーコン 牛乳、卵、あおのり 削り節	玉葱、人参、ホールコーン缶 グリーンピース、胡瓜、白菜 果物、キャベツ
		15 29	軟飯 かに玉風 和風サラダ みそ汁(豆腐・小松菜)・果物	中華風煮込みうどん	米、油、砂糖、片栗粉 乾麺、ごま油	かにかまぼこ、卵 豆腐、味噌、豚肉	長葱、玉葱、生姜 グリーンピース、チンゲン菜 胡瓜、人参、小松菜、果物 キャベツ、もやし
⑪	金	2	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し すまし汁(はんぺん・三つ葉) 果物	ひな祭りゼリー ひなあられ スープ	米、砂糖、白ごま、油 ひなあられ	高野豆腐、鶏挽肉 卵、鶏肉、はんぺん 粉寒天、粉ゼラチン	人参、絹さや、菜の花 ほうれん草、白菜、みつば 果物、いちご
		16 30	マーガリンサンド チーズと南瓜サラダ添え じゃが芋のカントリースープ サラダ・果物	おかかオニオンおにぎり スープ	食パン、マーガリン 黒砂糖食パン マヨネーズ、砂糖、油 じゃがいも、バター、米	スライスチーズ ツナ缶、豚肉、削り節 刻みのり	かぼちゃ、玉葱、人参 キャベツ、白菜、もやし 果物
⑫	土	3 17 31	ツナ入り焼きうどん じゃが芋の煮付け スープ(もやし・チンゲン菜) 果物	牛乳 茶飯おにぎり スープ	乾麺、油、じゃがいも 砂糖、米	ツナ缶、刻みのり、牛 乳	玉葱、ピーマン、人参 もやし、チンゲン菜、果物

- ★ 月齢及び離乳食の進み具合により献立が変わります。
- ★ 行事その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★ 午前のおやつとして牛乳と離乳食用菓子がつきます。

