



3月 離乳食献立表(後期)



今川学園 園長 篠瀬 実千代

日	曜日	献立名		主な材料	日	曜日	献立名		主な材料
		主食	おかず				主食	おかず	
1	金	おじや	ツナとじゃこのおじや ほうれん草の白和え いちごの甘煮	米・ツナ・じゃこ・人参・きゅうり・みそ ほうれん草・豆腐・人参・醤油 いちご	18	月	軟飯	がんもの野菜あん 三度豆のおかか煮/玉ねぎとニラのみそ汁 (午後のおやつ)さつまいもとりんごの甘煮	がんも・人参・えのき・しめじ・淡口醤油 三度豆・かつお節/玉ねぎ・ニラ・みそ さつまいも・りんご
2	土	おじや	鱈のミルクおじや 絹揚げと小松菜の炊いたん ブロッコリーのやわらか煮	米・鱈・人参・ピーマン・スキムミルク 絹揚げ・小松菜・醤油 ブロッコリー	19	火	軟飯	鮭のだし煮 小松菜のぼつてり煮 貝だくさんみそ汁	鮭 小松菜・しめじ・もやし・醤油 里芋・大根・人参・ねぎ・絹揚げ・みそ
4	月	軟飯	鮭のだし煮 キャベツのつま煮 小松菜とえのきのみそ汁	鮭・玉ねぎ キャベツ・人参・きゅうり・醤油 小松菜・えのき・みそ	20	水	軟飯	鶏ひき肉とひじきの炊いたん 根菜のやわらか煮 うす揚げと三つ葉のみそ汁	鶏ひき肉・ひじき・玉ねぎ・人参・しめじ・醤油 れん根・人参・醤油 うす揚げ・三つ葉
5	火	うどん	かもなんば風うどん ほうれん草の磯和え/ゆでブロッコリー (午後のおやつ)軟飯おにぎり	うどん・鶏ひき肉・白菜・人参・白ネギ・醤油 ほうれん草・刻みのり/ブロッコリー 米・小松菜・かつお節	21	木	卒園式		
6	水	軟飯	鱈とかぼちゃの合わせ煮 千切大根の煮物 玉ねぎとわかめのみそ汁	鱈・かぼちゃ 千切大根・うす揚げ・人参・三度豆・醤油 玉ねぎ・わかめ・みそ	22	金	おじや	鱈と春雨のおじや ひじきの煮物 りんごの甘煮	米・鱈・春雨・人参・白菜・ねぎ・醤油 ひじき・人参・じゃこ・水菜・醤油 りんご
7	木	軟飯	高野豆腐とひじきの煮物 小松菜とツナのりんご煮 根菜のみそ汁	高野豆腐・ひじき・人参・しいたけ・三度豆・醤油 小松菜・ツナ・りんご 里芋・人参・ねぎ・みそ	23	土	おじや	高野豆腐とうす揚げのおじや ブロッコリーの磯煮	米・高野豆腐・うす揚げ・人参・干し椎茸・椎茸戻し汁 ブロッコリー・刻みのり
8	金	おじや	とりひき肉のおじや もやしとほうれん草のおかか煮 ブロッコリーの磯和え	米・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・醤油 もやし・ほうれん草・かつお節 ブロッコリー・青のり	25	月	軟飯	鶏肉のやわらか団子 花野菜のおかか煮 小松菜と人参のみそ汁	鶏ひき肉・玉ねぎ・豆腐・醤油 ブロッコリー・カリフラワー・かつお節 小松菜・人参・ねぎ・みそ
9	土	おじや	鮭のおじや バナナの甘煮	米・鮭・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・かつお節 バナナ	26	火	軟飯	豆腐のひき肉あん ほうれん草の磯和え わかめのみそ汁	豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・醤油 ほうれん草・刻みのり わかめ・長ネギ・みそ
11	月	軟飯	豚ひき肉のみそ煮 やわらか人参とブロッコリー ほうれん草のすまし汁	豚ひき肉・玉ねぎ・人参・もやし・椎茸戻し汁・みそ 人参・ブロッコリー ほうれん草・醤油	27	水	うどん	サラダうどん 粉ふきいも 三度豆と人参のくたくた煮	うどん・シラス・豆腐・玉ねぎ・醤油 じゃが芋・青のり 三度豆・人参・醤油
12	火	軟飯	ひきすり 大阪しろなの煮物 玉ねぎと青菜のみそ汁	焼き豆腐・麩・白菜・白ネギ・醤油 大阪しろな・しめじ・醤油 玉ねぎ・青菜・みそ	28	木	軟飯	鮭とキャベツのみそ煮 千切大根とアスパラの煮物 えのきと豆苗のすまし汁	鮭・キャベツ・みそ 千切大根・アスパラ・人参・ツナ缶・醤油 えのき・豆苗・醤油
13	水	ひじき 軟飯	鮭のちゃんちゃん焼き風 ブロッコリーの青菜のおかか煮 もやしとわかめのすまし汁	鮭・玉ねぎ・キャベツ・人参・えのき・みそ ブロッコリー・青菜・かつお節 もやし・わかめ・醤油	29	金	軟飯	筑前煮 小松菜とりんごのやわらか煮 もやしとねぎのみそ汁	鶏ひき肉・人参・ごぼう・れんこん・里芋・醤油 小松菜・りんご・かつお節 もやし・ねぎ・みそ
14	木	軟飯	肉豆腐 人参と小松菜のぼつてり煮/玉ねぎおかかのみそ汁 (午後のおやつ)かぼちゃの甘煮	鶏ひき肉・豆腐・醤油 人参・小松菜・醤油/玉ねぎ・かつお節・みそ かぼちゃ	30	土	おじや	ツナのおじや バナナの甘煮	米・ツナ缶・人参・玉ねぎ・三度豆・かつお節 バナナ
15	金	軟飯	鱈のだし煮 五目煮/麩と豆苗の味噌汁 (午後のおやつ)りんごの甘煮	鱈 人参・干し椎茸・ひじき・絹揚げ・醤油/麩・豆苗・みそ りんご					
16	土	おじや	ツナのうま味おじや ブロッコリーの磯煮 バナナの甘煮	米・ツナ缶・人参・玉ねぎ ブロッコリー・刻みのり バナナ					

※適宜和風だし・片栗粉を使用します。