



R7年 3月 離乳食献立表《後期》

今川学園 園長 高野 員江

日	曜日	献立名		主な材料	月	曜日	献立名		主な材料
		主食	おかず				主食	おかず	
1	土	おじや	おじや	ツナ・玉ねぎ・人参・小松菜・ねぎ・醤油・だし	18	火	ご飯	鰯の野菜煮 ほうれん草のお浸し 豆腐のすまし汁/きゅうりスティック	鰯・ブロッコリー・人参・醤油・だし ほうれん草・人参・醤油・だし 豆腐・三つ葉・醤油・だし/きゅうり
3	月	ご飯	ツナの野菜煮 小松菜のサラダ 三つ葉のすまし汁/人参スティック	ツナ・玉ねぎ・人参・きゅうり・レタス・醤油・だし 小松菜・人参・醤油・だし 三つ葉・麩・醤油・だし/人参	19	水	ご飯	鶏ミンチの野菜あんかけ キャベツのサラダ 玉ねぎのスープ/じゃが芋スティック	鶏ミンチ・豆腐・ほうれん草・人参・醤油・だし キャベツ・もやし・人参・醤油・だし 玉ねぎ・わかめ・鶏ガラ/じゃが芋
4	火	ご飯	牛ミンチの野菜煮 水菜のごま和え 豆腐のすまし汁/じゃが芋スティック	牛ミンチ・玉ねぎ・人参・ねぎ・醤油・だし 水菜・人参・すりごま・だし・醤油 豆腐・小松菜・醤油・だし/じゃが芋	20	木	春分の日		
5	水	うどん	うどんの野菜あんかけ じゃが芋の煮物 ほうれん草のおかか和え/三度豆スティック	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・三度豆・醤油・だし じゃが芋・人参・醤油・だし ほうれん草・うす揚げ・かつお粉・醤油・だし/三度豆	21	金	ご飯	豆腐の野菜煮 ブロッコリーの納豆和え 麩のすまし汁/三度豆スティック	鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・さつまいも・三つ葉・醤油・だし ブロッコリー・人参・納豆・だし・醤油 麩・小松菜・醤油・だし/三度豆
6	木	ご飯	鱈と野菜の中華煮 きゅうりのサラダ チンゲン菜のスープ/きゅうりスティック	鱈・玉ねぎ・人参・ピーマン・鶏ガラ きゅうり・もやし・醤油・だし チンゲン菜・わかめ・鶏ガラ/きゅうり	22	土	終了式		
7	金	ご飯	ツナの一緒煮 大根の煮つけ 白菜のみそ汁/大根スティック	ツナ・豆腐・玉ねぎ・人参・三度豆・醤油・だし 大根・うす揚げ・だし・醤油 白菜・人参・みそ・だし/大根	24	月	ご飯	牛ミンチの野菜煮 三度豆のサラダ ほうれん草のすまし汁/じゃが芋スティック	牛ミンチ・玉ねぎ・人参・エリンギ・醤油・だし 三度豆・人参・醤油・だし ほうれん草・麩・醤油・だし/じゃが芋
8	土	おじや	おじや	ツナ・椎茸・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・醤油・だし	25	火	ご飯	鮭と野菜の一緒煮 スパゲティサラダ しめじのスープ/きゅうりスティック	鮭・玉ねぎ・じゃが芋・三度豆・醤油・だし スパゲティ・玉ねぎ・ピーマン・人参・醤油・だし しめじ・玉ねぎ・鶏ガラ/きゅうり
10	月	ご飯	牛ミンチの一緒煮 小松菜の磯和え うす揚げのみそ汁/きゅうりスティック	牛ミンチ・玉ねぎ・人参・ピーマン・醤油・だし 小松菜・キャベツ・もやし・醤油・だし・青のり うす揚げ・豆腐・ねぎ・みそ・だし/きゅうり	26	水	ご飯	ミンチのケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ キャベツのみそ汁/三度豆スティック	合い挽きミンチ・玉ねぎ・人参・しめじ・エリンギ・ケチャップ・だし ブロッコリー・人参・ツナ・醤油・だし キャベツ・えのき・豆腐・みそ・だし/三度豆
11	火	ご飯	鮭の野菜あんかけ さつまいものサラダ ほうれん草のスープ/じゃが芋スティック	鮭・玉ねぎ・ブロッコリー・醤油・だし さつまいも・人参・三度豆・醤油・だし ほうれん草・人参・鶏ガラ/じゃが芋	27	木	うどん	うどんの中華煮 高野豆腐の煮物 大根のスープ/じゃが芋スティック	うどん・豚ミンチ・キャベツ・人参・もやし・鶏ガラ 高野豆腐・人参・三度豆・醤油・だし 大根・わかめ・鶏ガラ/じゃが芋
12	水	ご飯	ツナの野菜煮 マカロニサラダ わかめのスープ/三度豆スティック	ツナ・玉ねぎ・小松菜・人参・醤油・だし マカロニ・きゅうり・人参・醤油・だし わかめ・えのき・鶏ガラ/三度豆	28	金	ご飯	鱈の野菜あんかけ じゃが芋の煮物 大根のすまし汁/大根スティック	鱈・玉ねぎ・人参・小松菜・醤油・だし じゃが芋・人参・三度豆・醤油・だし 大根・なめこ・ねぎ・醤油・だし/大根
13	木	スパゲティ	野菜スパゲティ キャベツのサラダ 大根のスープ/人参スティック	スパゲティ・合い挽きミンチ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・ケチャップ・だし キャベツ・人参・醤油・だし 大根・レタス・鶏ガラ/人参	29	土	おじや	おじや	ツナ・豆腐・三度豆・人参・ほうれん草・醤油・だし
14	金	ご飯	豚ミンチの野菜煮 ほうれん草の納豆和え なめこのみそ汁/大根スティック	豚ミンチ・なす・玉ねぎ・パプリカ・醤油・だし ほうれん草・納豆・かつお粉・醤油・だし なめこ・かぼちゃ・ねぎ・みそ・だし/大根	31	月	ご飯	ツナの野菜煮 三度豆の磯和え 舞茸のみそ汁/人参スティック	ツナ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・醤油・だし 三度豆・人参・青のり・醤油・だし 舞茸・豆腐・ねぎ・みそ・だし/人参
15	土	おじや	おじや	ツナ・白菜・椎茸・玉ねぎ・人参・醤油・だし					
17	月	ご飯	鶏ミンチの野菜煮 キャベツの煮浸し 麩のみそ汁/三度豆スティック	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・小松菜・醤油・だし キャベツ・人参・かつお粉・醤油・だし 麩・豆腐・みそ・だし/三度豆					

※必要に応じて片栗粉(とろみ付け)を使用する場合があります。
 ※離乳食は「かつおだし」を使用しています。