

平成30年

3月の離乳食予定献立表

沼間愛児園

日	曜	午前食				主な材料 午前食	午後食			主な材料 午後食
		ごっくん期 (A)	もぐもぐ期 (B)	かみかみ期 (C)	ぱくぱく期 (D)		B	C	D	
1	木	粥 人参 じゃがいも	煮こみうどん じゃがいもの煮物・ブロッコリー	煮こみうどん じゃがいもの煮物・ブロッコリー	煮こみうどん じゃがいもの煮物・ブロッコリー	うどん 人参 玉葱 じゃがいも ブロッコリー	トマトリゾット かぶの煮物	トマトピラフ かぶの煮物	トマト 玉葱 パター (Dケチャップ) かぶ	
2	金	粥 白身魚 きゃべつのスープ	粥 魚のおろし煮 きゃべつと玉葱のみそ汁	粥 魚のおろし煮 きゃべつと玉葱のみそ汁	軟飯 魚のおろし煮 きゃべつと玉葱のみそ汁	カレー 大根 きゃべつ 玉葱	ささみのおじや 白菜とほうれんそうの煮びたし	ささみの炊き込みごはん 白菜とほうれんそうの煮びたし	ささみ 人参 白菜 ほうれんそう	
3	土	粥 じゃがいも 人参スープ	野菜おじや じゃがいもの煮物 わかめのみそ汁	野菜おじや じゃがいもの煮物 わかめのみそ汁	野菜おじや じゃがいもの煮物 わかめのみそ汁	きゃべつ 人参 玉葱 じゃがいも わかめ	かぼちゃとさつまいものおじや 白身魚の洋風煮込み	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー	鶏肉 玉葱 人参 かぼちゃ ブロッコリー 鮭 豆乳 玉葱 人参 じゃがいも	
5	月	粥 じゃがいも 大根のスープ	粥 鶏たんごスープ 大根と人参の煮物	粥 鶏たんごスープ 大根と人参の金平	軟飯 鶏たんごスープ 大根と人参の金平	鶏胸肉 玉葱 じゃがいも はくさい 大根 人参	あんかけそうめん さつまいもの煮物		そうめん 人参 ほうれんそう さつまいも	
6	火	粥 さつまいも 人参スープ	みそうどん さつまいも・果物	みそうどん さつまいも・果物	みそうどん さつまいも・果物	うどん 人参 玉葱 さつまいも 清見オレンジ	鶏と野菜のお粥 白菜お浸し	炊き込みご飯 白菜お浸し	鶏むね肉 人参 いんげん はくさい	
7	水	粥 かぶ きゃべつのスープ	パン粥 ささみときゃべつのスープ かぶ・トマト	パン粥 ささみときゃべつのスープ かぶ・トマト	食パン ささみときゃべつのスープ かぶ・トマト	食パン ささみ きゃべつ 玉葱 かぶ トマト	みそチーズおじや じゃがいもの煮物	五平もち チーズと青のりの粉ふきいも	チーズ 青のり じゃがいも	
8	木	粥 白身魚 かぼちゃ	粥 煮魚 かぼちゃの煮物 鮭とほうれんそうのみそ汁	粥 煮魚 かぼちゃの煮物 鮭とほうれんそうのみそ汁	軟飯 煮魚 かぼちゃの煮物 鮭とほうれんそうのみそ汁	カレー かぼちゃ 鮭 ほうれんそう	けんちんうどん 大根の煮物		うどん 豆腐 玉葱 人参 大根	
9	金	粥 人参 じゃがいも	二色粥・ブロッコリー じゃがいもと玉葱のみそ汁	二色粥・ブロッコリー じゃがいもと玉葱のみそ汁	二色ごはん・ブロッコリー じゃがいもと玉葱のみそ汁	しらす 人参 ブロッコリー じゃがいも 玉葱	きな粉パン粥 野菜の和え物	きな粉サンド 野菜炒め	食パン きなこ きゃべつ 玉葱 人参	
10	土	粥 さつまいも 白菜のスープ	鶏肉と野菜のおじや さつまいもの煮物 白菜のスープ	鶏肉と野菜のおじや さつまいもの煮物 白菜のスープ	炊き込みごはん さつまいもの煮物 白菜のスープ	鶏むね肉 人参 ほうれんそう さつまいも 白菜	やわらか鶏のおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み		玉葱 人参 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら	
12	月	粥 白身魚 人参のスープ	粥 魚のバター蒸し ブロッコリー・きゃべつのみそ汁	粥 魚のバター蒸し ブロッコリー・きゃべつのみそ汁	軟飯 魚のバター蒸し ブロッコリー・きゃべつのみそ汁	カレー 人参 玉葱 ブロッコリー きゃべつ	さつまいもパン粥 ほうれんそう・トマト	さつまいもサンド ほうれん草ソテー・トマト	食パン さつまいも ほうれんそう トマト	
13	火	粥 かぼちゃ 白菜	野菜うどん かぼちゃの煮物 果物	野菜うどん かぼちゃの煮物 果物	野菜うどん かぼちゃの煮物 果物	うどん ささみ 白菜 かぼちゃ 清見オレンジ	きなこおじや かぶと人参のみそ煮	きなこおはぎ かぶと人参のみそ煮	きなこ かぶ 人参	
14	水	粥 豆腐 大根のみそ汁	粥 豆腐と野菜の煮物 大根のみそ汁	粥 豆腐ハンバーグ 大根のみそ汁	軟飯 豆腐ハンバーグ 大根のみそ汁	豆腐 人参 (CDパン粉) 大根	にゅうめん じゃがいものチヂミ		そうめん 人参 玉葱 じゃがいも きゃべつ 玉葱 あおのり	
15	木	粥 ほうれんそう かぶのスープ	そぼろあんかけ粥 人参甘煮 わかめのみそ汁	そぼろあんかけ粥 人参甘煮 わかめのみそ汁	そぼろあんかけごはん 人参甘煮 わかめのみそ汁	鶏胸肉 玉葱 ほうれんそう にんじん わかめ	りんごパン粥 白菜・かぶ	りんごサンド 白菜・かぶ	食パン りんご 白菜 かぶ	
16	金	粥 さつまいも 人参のスープ	パン粥 ささみの野菜蒸し ブロッコリー トマトスープ	パン粥 ささみの野菜蒸し ブロッコリー トマトスープ	食パン ささみの野菜蒸し ブロッコリー トマトスープ	食パン ささみ 玉葱 人参 パター ブロッコリー トマト	しらす粥 さつまいも フルーツヨーグルト	しらすのごはん さつまいも フルーツヨーグルト	しらす さつまいも 桃缶 パナナ ヨーグルト	
17	土	粥 じゃがいも 人参スープ	煮込みうどん 粉ふきいも・果物	煮込みうどん 粉ふきいも・果物	煮込みうどん 粉ふきいも・果物	うどん 人参 玉葱 じゃがいも 清見オレンジ	かぼちゃとさつまいものおじや 白身魚と野菜の洋風煮込み	かぼちゃ さつまいも	人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら	
19	月	粥 豆腐 大根のみそ汁	パン粥 豆腐と野菜の煮物 玉葱とほうれんそうのスープ	パン粥 豆腐ポール 玉葱とほうれんそうのスープ	食パン 豆腐ポール 玉葱とほうれんそうのスープ	食パン 豆腐 人参 (CDパン粉) たまねぎ ほうれんそう	リゾット 大根のみそ煮	ピラフ 大根のみそ煮	鶏むね肉 人参 玉葱 パター 大根	
20	火	粥 じゃがいも 白菜スープ	わかめとしらすの粥 ブロッコリー じゃがいもと玉葱のみそ汁	わかめとしらすの粥 ブロッコリー じゃがいもと玉葱のみそ汁	わかめとしらすの粥 ブロッコリー じゃがいもと玉葱のみそ汁	しらす わかめ ブロッコリー じゃがいも 玉葱	野菜のおじや 白菜の煮びたし	野菜おやき 白菜の煮びたし	いんげん 人参 はくさい	
22	木	粥 かぼちゃ きゃべつ	ささみときゃべつのうどん かぼちゃの煮物・トマト	ささみときゃべつのうどん かぼちゃの煮物・トマト	ささみときゃべつのうどん かぼちゃの煮物・トマト	うどん ささみ きゃべつ かぼちゃ トマト	人参粥 ほうれん草おひたし・かぶの煮物	人参ごはん ほうれん草おひたし・かぶの煮物	人参 ほうれんそう かぶ	
23	金	粥 白身魚 さつまいも	粥 魚のみそ煮 さつまいもの煮物 大根の漬汁	粥 魚のみそ煮 さつまいもの煮物 大根の漬汁	軟飯 魚のみそ煮 さつまいもの煮物 大根の漬汁	カレー さつまいも 大根	チーズパン粥 ブロッコリー・きゃべつ	チーズサンド ブロッコリーときゃべつのソテー	食パン チーズ ブロッコリー きゃべつ (Dケチャップ)	
24	土	粥 人参 かぶのスープ	わかめのおじや 人参甘煮 かぶのみそ汁	わかめのおじや 人参甘煮 かぶのみそ汁	わかめのおじや 人参甘煮 かぶのみそ汁	玉葱 わかめ 人参 かぶ	やわらか鶏のおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み		玉葱 人参 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら	
26	月	粥 豆腐 大根のみそ汁	粥 鶏団子の煮物 大根のみそ汁	粥 鶏団子の煮物 大根のみそ汁	軟飯 鶏団子の煮物 大根のみそ汁	鶏むね肉 豆腐 パン粉 ブロッコリー 大根	りんごパン粥 きゃべつと人参しらすあえ	りんごサンド きゃべつと人参のしらすあえ	食パン りんご きゃべつ 人参 しらす	
27	火	粥 白身魚 かぼちゃ	粥 魚のバター蒸し わかめのみそ汁	粥 魚のバター蒸し わかめのみそ汁	軟飯 魚のバター蒸し わかめのみそ汁	カレー 人参 玉葱 パター わかめ	チーズ粥 こまつなの煮びたし・南瓜	チーズお焼き こまつなの煮びたし・南瓜	チーズ 青のり 小松菜 かぼちゃ	
28	水	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	粥 ささみとじゃがいもの煮物 きゃべつとトマトのスープ	粥 ささみとじゃがいもの煮物 きゃべつとトマトのスープ	軟飯 ささみとじゃがいもの煮物 きゃべつとトマトのスープ	ささみ 人参 じゃがいも きゃべつ トマト	煮込みみそうどん かぶの煮物	煮込みみそうどん かぶのきんぴら	うどん 人参 白菜 かぶ	
29	木	粥 豆腐 白菜のスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 白菜のみそ汁	粥 豆腐と野菜の煮物 白菜のみそ汁	軟飯 豆腐と野菜の煮物 白菜のみそ汁	豆腐 人参 大根 白菜	さつまいも粥 ほうれんそうとトマトの和え物	さつまいも御飯 ほうれんそうとトマトの和え物	さつまいも ほうれんそう トマト	
30	金	粥 かぼちゃ かぶのスープ	ほうとううどん かぶと人参の煮物	ほうとううどん かぶと人参の煮物	ほうとううどん かぶと人参の煮物	ささみ 玉葱 かぼちゃ かぶ 人参	甘辛しらす粥 じゃがいもとブロッコリーのバター煮	甘辛しらすごはん じゃがいもとブロッコリーのバター煮	しらす じゃがいも ブロッコリー パター	
31	土	粥 じゃがいも 人参スープ	しらすとわかめのおじや じゃがいもと玉葱のみそ汁	しらすとわかめのおじや じゃがいもと玉葱のみそ汁	しらすとわかめのおじや じゃがいもと玉葱のみそ汁	しらす わかめ じゃがいも 玉葱	かぼちゃとさつまいものおじや 白身魚の洋風煮込み	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー	鶏肉 玉葱 人参 かぼちゃ ブロッコリー 鮭 豆乳 玉葱 人参 じゃがいも	

E食の午前食は乳児食と同じです。

