

平成31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)	ばくばく期 (D)		B	C	D	
1	金	粥 大根 きゃべつのスープ	鶏と人参のお粥 大根の煮物 きゃべつの味噌汁	鶏と人参のお粥 大根の煮物 きゃべつの味噌汁	炊きこみごはん 大根の煮物 きゃべつの味噌汁	鶏胸肉 人参 大根 きゃべつ	野菜おじや さつまいもの煮物	野菜おやき さつまいもの煮物	人参 いんげん さつまいも	
2	土	粥 かぶ 人参のスープ	ささみとわかめのお粥 かぶと人参の味噌汁	ささみとわかめのお粥 かぶと人参の味噌汁	ささみとわかめのごはん かぶと人参の味噌汁	ささみ わかめ かぶ 人参	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	
4	月	粥 白身魚 ほうれんそうのスープ	粥 煮魚 人参甘煮 麩とほうれんそうの味噌汁	粥 煮魚 人参甘煮 麩とほうれんそうの味噌汁	軟飯 煮魚 人参甘煮 麩とほうれんそうの味噌汁	カレイ 人参 麩 ほうれんそう	かぼちゃパン粥 白菜としらすの和え物	かぼちゃサンド 白菜としらすの和え物	食パン かぼちゃ 白菜 しらす	
5	火	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	あんかけ粥 じゃがいもの煮物 玉葱の味噌汁	あんかけ粥 じゃがいもの煮物 玉葱の味噌汁	あんかけごはん じゃがいもの煮物 玉葱の味噌汁	ささみ 人参 きゃべつ じゃがいも 玉葱の味噌汁	トマトのリゾット かぶの煮物	トマトピラフ かぶの煮物	トマト 玉葱 バター (Dケチャップ) かぶ	
6	水	粥 さつまいも 人参のスープ	煮こみうどん さつまいもの煮物 果物	煮こみうどん さつまいもの煮物 果物	煮こみうどん さつまいもの煮物 果物	うどん 人参 玉葱 さつまいも パナナ	たらのみそおじや 大根の煮物	たらの炊きこみごはん 大根の煮物	たら いんげん 人参 大根	
7	木	粥 かぶ 白菜のスープ	粥 鶏と野菜の煮物 白菜と人参の和え物 わかめの味噌汁	粥 鶏団子の煮物 白菜と人参の和え物 わかめの味噌汁	軟飯 鶏団子の煮物 白菜と人参の和え物 わかめの味噌汁	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 かぶ 白菜 人参 わかめ	きなこ粥 ブロッコリー・粉ふきいも	きなこおはぎ ブロッコリー・粉ふきいも	きなこ ブロッコリー じゃがいも	
8	金	粥 人参 きゃべつのスープ	パン粥 ささみと野菜のスープ煮 きゃべつ	パン粥 ささみと野菜のスープ煮 きゃべつ	食パン ささみと野菜のスープ きゃべつ	食パン ささみ 玉葱 人参 大根 きゃべつ	さつまいも粥 ほうれんそうと人参のお浸し	さつまいもごはん ほうれんそうと人参のおかかあえ	さつまいも ほうれんそう 人参	
9	土	粥 かぼちゃ 白菜のスープ	野菜おじや かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	野菜おじや かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	野菜おじや かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	人参 玉葱 ほうれんそう かぼちゃ 白菜	さつまいもとかぼちゃのおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み		さつまいも かぼちゃ 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら	
11	月	粥 じゃがいも 大根のスープ	マーボー粥 粉ふきいも 大根とほうれんそうのスープ	マーボー粥 粉ふきいも 大根とほうれんそうのスープ	マーボーどんぶり 粉ふきいも 大根とほうれんそうのスープ	鶏胸肉 豆腐 玉葱 じゃがいも 大根 ほうれんそう	にゅうめん ブロッコリー・白菜		そうめん 人参 玉葱 ブロッコリー 白菜	
12	火	粥 白身魚 きゃべつのスープ	パン粥 魚のバター蒸し トマト きゃべつのスープ	パン粥 魚のバター蒸し トマト きゃべつのスープ	食パン 魚のバター蒸し トマト きゃべつのスープ	食パン カレイ 人参 玉葱 バター トマト きゃべつのスープ	わかめみそおじや かぼちゃ・かぶ	五平もち かぼちゃ・かぶ	(CDわかめ) かぼちゃ かぶ	
13	水	粥 大根 人参のスープ	粥 ささみと野菜の煮物 ほうれんそうお浸し 玉葱の味噌汁	粥 ささみと野菜の煮物 ほうれんそうお浸し 玉葱の味噌汁	軟飯 ささみと野菜の煮物 ほうれんそうお浸し 玉葱の味噌汁	ささみ 大根 人参 ほうれんそう 玉葱	チーズパン粥 じゃがいも・人参	チーズサンド じゃがいもと人参のソテー	食パン チーズ じゃがいも 人参	
14	木	粥 かぼちゃ 白菜のスープ	みそうどん かぼちゃの煮物・ブロッコリー	みそうどん かぼちゃの煮物・ブロッコリー	みそうどん かぼちゃの煮物・ブロッコリー	うどん 人参 玉葱 かぼちゃ・ブロッコリー	甘辛しらす粥 白菜のお浸し・トマト	甘辛しらすごはん 白菜のお浸し・トマト	しらす 白菜 トマト	
15	金	粥 豆腐 人参のスープ	粥 豆腐と人参の煮物 白菜お浸し わかめの味噌汁	粥 豆腐ボール 白菜お浸し わかめの味噌汁	軟飯 豆腐ボール 白菜お浸し わかめの味噌汁	豆腐 人参 (CDパン粉) 白菜 わかめ	さつまいもパン粥 きゃべつと小松菜の和え物	さつまいもサンド きゃべつと小松菜のソテー	食パン さつまいも きゃべつ 小松菜	
16	土	粥 小松菜 きゃべつのスープ	ささみときゃべつのお粥 玉葱と麩の味噌汁	ささみときゃべつのお粥 玉葱と麩の味噌汁	ささみときゃべつのごはん 玉葱と麩の味噌汁	ささみ きゃべつ 玉葱 麩	しらすおじや 彩野菜の汁椀		しらす 人参 玉葱 きゃべつ 人参 いんげん 玉葱 じゃがいも	
18	月	粥 豆腐 白菜のスープ	粥 魚のバター蒸し 小松菜と玉葱のスープ	粥 肉団子のトマト煮 小松菜と玉葱のスープ	食パン 肉団子のトマト煮 小松菜と玉葱のスープ	食パン 鶏胸肉 片栗粉 玉葱 トマト (CDケチャップ) 小松菜 玉葱	人参リゾット 大根の味噌煮・白菜	人参ごはん 大根の味噌煮・白菜	人参 大根 白菜	
19	火	粥 人参 人参スープ	粥 人参甘煮 豆腐とわかめの味噌汁	粥 人参甘煮 豆腐とわかめの味噌汁	粥 人参甘煮 豆腐とわかめの味噌汁	鶏胸肉 きゃべつ 人参 豆腐 わかめ	しらすみそおじや かぼちゃ・トマト	しらすみそおやき かぼちゃ・トマト	しらす かぼちゃ トマト	
20	水	粥 じゃがいも 白菜のスープ	あんかけうどん じゃがいもの煮物 果物	あんかけうどん じゃがいもの煮物 果物	あんかけうどん じゃがいもの煮物 果物	うどん 玉葱 人参 白菜 じゃがいも パナナ	ささみのおじや 小松菜お浸し・かぶ	ささみの炊きこみごはん 小松菜お浸し・かぶ	ささみ 人参 小松菜 かぶ	
22	金	粥 人参 きゃべつのスープ	粥 鶏と野菜のスープ ブロッコリー・トマト	粥 肉団子と野菜のスープ ブロッコリー・トマト	軟飯 肉団子と野菜のスープ ブロッコリー・トマト	軟飯 鶏胸肉 片栗粉 玉葱 人参 きゃべつ ブロッコリー トマト	豆腐あんかけ粥 さつまいもの煮物	豆腐あんかけ丼 さつまいもの煮物	豆腐 ほうれんそう さつまいも	
23	土	粥 じゃがいも 人参のスープ	しらすわかめおじや 具たくさんの味噌汁	しらすわかめおじや 具たくさんの味噌汁	しらすわかめおじや 具たくさんの味噌汁	しらす わかめ じゃがいも 玉葱 人参	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	
25	月	粥 大根 ほうれんそうのスープ	二色粥 トマト 大根の味噌汁	二色粥 トマト 大根の味噌汁	二色ごはん トマト 大根の味噌汁	しらす 人参 トマト 大根	りんごパン粥 じゃがいも・ほうれんそう	りんごサンド じゃがいもとほうれんそうのソテー	食パン りんご じゃがいも ほうれんそう	
26	火	粥 白身魚 きゃべつのスープ	粥 魚のみそ野菜蒸し ブロッコリー きゃべつのスープ	粥 魚のみそ野菜蒸し ブロッコリー きゃべつのスープ	軟飯 魚のみそ野菜蒸し ブロッコリー きゃべつのスープ	カレイ 人参 玉葱 ブロッコリー きゃべつのスープ	煮こみうどん さつまいもの煮物		うどん 人参 玉葱 さつまいも	
27	水	粥 じゃがいも 人参のスープ	パン粥 じゃがいものそぼろ煮 玉葱と人参のスープ	パン粥 焼きポテト 玉葱と人参のスープ	食パン 焼きポテト 玉葱と人参のスープ	食パン 鶏胸肉 玉葱 じゃがいも 玉葱 人参	野菜リゾット 大根の煮物	野菜ピラフ 大根の煮物	人参 玉葱 きゃべつ バター 大根	
28	木	粥 豆腐 きゃべつのスープ	粥 豆腐と人参の煮物 きゃべつお浸し わかめの味噌汁	粥 豆腐ハンバーグ きゃべつお浸し わかめの味噌汁	軟飯 豆腐ハンバーグ きゃべつお浸し わかめの味噌汁	豆腐 人参 (CDパン粉) きゃべつ わかめ	ささみと白菜のおじや ブロッコリーとかぶのバター煮	ささみと白菜のごはん ブロッコリーとかぶのバター煮	ささみ 白菜 ブロッコリー かぶ バター	
29	金	粥 かぼちゃ 白菜のスープ	野菜うどん かぼちゃの煮物・ほうれんそうお浸し	野菜うどん かぼちゃの煮物・ほうれんそうお浸し	野菜うどん かぼちゃの煮物・ほうれんそうお浸し	うどん 人参 白菜 かぼちゃ ほうれんそう	チーズ粥 きゃべつとトマトの和え物	チーズおかかごはん きゃべつとトマトの和え物	チーズ (Dかつお節) きゃべつ トマト	
30	土	粥 きゃべつ ほうれんそうのスープ	ささみとほうれんそうのおじや きゃべつと玉葱の味噌汁	ささみとほうれんそうのおじや きゃべつと玉葱の味噌汁	ささみとほうれんそうのごはん きゃべつと玉葱の味噌汁	ささみ ほうれんそう きゃべつ 玉葱	しらすおじや 人参・ポテト		しらす 人参 玉葱 きゃべつ じゃがいも 人参	

ぱくぱくD(後期)の午前食は乳児食と同じです。