

令和2年

# 3月の離乳食予定献立表

沼間愛児園

日	曜	午前食				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)	主な材料 午前食		主な材料 午後食	
2	月	粥 白身魚 ほうれんそうのスープ	粥 煮魚 ブロッコリー 玉葱とほうれんそうの味噌汁	粥 煮魚 ブロッコリー 玉葱とほうれんそうの味噌汁	軟飯 煮魚 ブロッコリー 玉葱とほうれんそうの味噌汁	カレー ブロッコリー 玉葱 ほうれんそう	B ささみといんげんのお粥 さつまいもの煮物	C ささみの炊きこみごはん さつまいもの煮物	D ささみ いんげん さつまいも
3	火	粥 豆腐 かぼちゃのスープ	豆腐あんかけ粥 かぼちゃの煮物 きゃべつのスープ	豆腐あんかけ粥 かぼちゃの煮物 きゃべつのスープ	豆腐あんかけごはん かぼちゃの煮物 きゃべつのスープ	豆腐 小松菜 人参 かぼちゃ きゃべつ	チーズリゾット 大根と人参の煮物	チーズお焼き 大根と人参の煮物	チーズ (CDあおのり) 大根 人参
4	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 トマト	煮こみうどん さつまいもの煮物 トマト	煮こみうどん さつまいもの煮物 トマト	うどん 人参 玉葱 さつまいも トマト	しらすわかめ粥 小松菜と白菜の煮びたし	しらすわかめごはん 小松菜と白菜の煮びたし	しらす わかめ 小松菜 白菜
5	木	粥 豆腐 白菜のスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 白菜の味噌汁	粥 豆腐と野菜の煮物 白菜の味噌汁	軟飯 豆腐と野菜の煮物 白菜の味噌汁	豆腐 人参 大根 白菜	チーズパン粥 かぼちゃ・ブロッコリー	チーズサンド かぼちゃ・ブロッコリー	食パン チーズ かぼちゃ ブロッコリー
6	金	粥 じゃがいも 人参のスープ	パン粥 ささみと野菜のスープ 人参・じゃがいも	パン粥 ささみと野菜のスープ 人参・粉ふきいも	食パン ささみと野菜のスープ 人参・粉ふきいも	食パン ささみ 小松菜 玉葱 人参 じゃがいも	きなこ粥 きゃべつとほうれんそうのお浸し	きなこおはぎ きゃべつとほうれんそうのお浸し	きなこ きゃべつ ほうれんそう
7	土	粥 かぼちゃ 白菜のスープ	野菜おじや かぼちゃの煮物	野菜おじや かぼちゃの煮物	野菜おじや かぼちゃの煮物	人参 玉葱 白菜 かぼちゃ	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
9	月	粥 大根 ほうれんそうのスープ	マーボー粥 大根の煮物 人参とほうれんそうのスープ	マーボー粥 大根の煮物 人参とほうれんそうのスープ	マーボー丼 大根の煮物 人参とほうれんそうのスープ	豆腐 鶏胸肉 玉葱 大根 人参 ほうれんそう	きなこパン粥 さつまいも・ブロッコリー	きなこサンド さつまいも・ブロッコリー	食パン きなこ さつまいも ブロッコリー
10	火	粥 かぼちゃ 白菜のスープ	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 人参 白菜 かぼちゃ りんご	野菜おじや きゃべつお浸し	野菜おやき きゃべつお浸し	人参 いんげん きゃべつ
11	水	粥 豆腐 ほうれんそうのスープ	粥 魚のバター蒸し ブロッコリー 大根とほうれんそうの味噌汁	粥 魚のバター蒸し ブロッコリー 大根とほうれんそうの味噌汁	軟飯 魚のバター蒸し ブロッコリー 大根とほうれんそうの味噌汁	カレー 人参 玉葱 ブロッコリー 大根 ほうれんそう	かぼちゃパン粥 かぶのグラッセ・小松菜	かぼちゃサンド かぶのグラッセ・小松菜	食パン かぼちゃ かぶ バター 小松菜
12	木	粥 豆腐 きゃべつのスープ	粥 トマトそぼろ煮 きゃべつのお浸し 豆腐の味噌汁	粥 肉団子のトマト煮 きゃべつのお浸し 豆腐の味噌汁	軟飯 肉団子のトマト煮 きゃべつのお浸し 豆腐の味噌汁	鶏胸肉 玉葱 トマト きゃべつ 豆腐	さつまいも・粥 白菜と人参の和え物	さつまいもごはん 白菜と人参の和え物	さつまいも 白菜 人参
13	金	粥 じゃがいも 人参のスープ	二色粥 ブロッコリー 玉葱とじゃがいもの味噌汁	二色粥 ブロッコリー 玉葱とじゃがいもの味噌汁	二色ごはん ブロッコリー 玉葱とじゃがいもの味噌汁	人参 しらす ブロッコリー 玉葱 じゃがいも	野菜おじや 小松菜お浸し	野菜おじや 小松菜おかかあえ	人参 かぶ 玉葱 小松菜 かつお節
14	土	粥 大根 人参のスープ	わかめおじや 大根と人参の煮物	わかめおじや 大根と人参の煮物	わかめおじや 大根と人参の煮物	玉葱 わかめ 大根 人参	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
16	月	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	粥 ささみと野菜の煮物 トマト きゃべつの味噌汁	粥 ささみと野菜の煮物 トマト きゃべつの味噌汁	軟飯 ささみと野菜の煮物 トマト きゃべつの味噌汁	ささみ じゃがいも 人参 トマト きゃべつ	わかめ粥 かぶと豆腐のみそ煮	わかめごはん かぶと豆腐のみそ煮	玉葱 わかめ かぶ 豆腐
17	火	粥 白身魚 人参のスープ	パン粥 魚のみそ野菜蒸し 大根と小松菜のスープ	パン粥 魚のみそ野菜蒸し 大根と小松菜のスープ	食パン 魚のみそ野菜蒸し 大根と小松菜のスープ	食パン カレイ 人参 玉葱 大根 小松菜	鶏とほうれんそうのお粥 さつまいもの煮物	鶏の二色ごはん さつまいもの煮物	鶏胸肉 ほうれんそう さつまいも
18	水	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 白菜 かぼちゃ ブロッコリー	トマトリゾット きゃべつ・かぶ	トマトピラフ きゃべつ・かぶ	ささみ トマト 玉葱 (Dケチャップ) きゃべつ かぶ
19	木	粥 大根 人参のスープ	そぼろあんかけ粥 大根と人参の煮物 鮭とほうれんそうの味噌汁	粥 肉団子の甘辛煮 大根と人参の煮物 鮭とほうれんそうの味噌汁	軟飯 肉団子の甘辛煮 大根と人参の煮物 鮭とほうれんそうの味噌汁	鶏胸肉 玉葱 大根 人参 鮭 ほうれんそう	たらと人参のお粥 じゃがいもの煮物	たらの炊きこみごはん じゃがいもの煮物	たら 人参 じゃがいも
21	土	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	粥 じゃがいもそぼろあんかけ きゃべつの味噌汁 果物	粥 じゃがいもそぼろあんかけ きゃべつの味噌汁 果物	軟飯 じゃがいもそぼろあんかけ きゃべつの味噌汁 果物	じゃがいも 鶏胸肉 玉葱 きゃべつ りんご	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
23	月	粥 大根 白菜のスープ	粥 魚のみそ煮 大根と人参の煮物 白菜のスープ	粥 魚のみそ煮 大根と人参の煮物 白菜のスープ	軟飯 魚のみそ煮 大根と人参のきんぴら 白菜のスープ	カレー 大根 人参 白菜	ささみとわかめのお粥 さつまいもの煮物	ささみとわかめのごはん さつまいもの煮物	ささみ わかめ さつまいも
24	火	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	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 人参 玉葱 きゃべつ じゃがいも オレンジ	甘辛しらす粥 小松菜煮浸し・トマト	甘辛しらすごはん 小松菜煮浸し・トマト	しらす 小松菜 トマト
25	水	粥 豆腐 ほうれんそうのスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 ほうれんそうお浸し わかめと玉葱の味噌汁	粥 豆腐ハンバーグ ほうれんそうお浸し わかめと玉葱の味噌汁	軟飯 豆腐ハンバーグ ほうれんそうお浸し わかめと玉葱の味噌汁	豆腐 人参 (CDパン粉) ほうれんそう わかめ 玉葱	さつまいもパン粥 大根・ブロッコリー	さつまいもサンド 大根・ブロッコリー	食パン さつまいも 大根 ブロッコリー
26	木	粥 人参 きゃべつのスープ	ささみと人参のお粥 トマト きゃべつの味噌汁	ささみと人参のお粥 トマト きゃべつの味噌汁	ささみの炊きこみごはん トマト きゃべつの味噌汁	ささみ 人参 トマト きゃべつ	にゅうめん かぼちゃの煮物	にゅうめん かぼちゃの煮物	そうめん 人参 玉葱 かぼちゃ
27	金	粥 じゃがいも 大根のスープ	粥 じゃがいものそぼろあんかけ ブロッコリー 人参と大根の味噌汁	粥 焼きポテト ブロッコリー 人参と大根の味噌汁	軟飯 焼きポテト ブロッコリー 人参と大根の味噌汁	鶏胸肉 玉葱 じゃがいも ブロッコリー 人参 大根	あんかけ粥 豆腐と白菜の煮物	あんかけごはん 豆腐と白菜の煮物	人参 玉葱 ほうれんそう 豆腐 白菜
28	土	粥 人参 白菜のスープ	しらすと野菜のおじや じゃがいもと玉葱の味噌汁	しらすと野菜のおじや じゃがいもと玉葱の味噌汁	しらすと野菜のおじや じゃがいもと玉葱の味噌汁	しらす 人参 白菜 じゃがいも 玉葱	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
30	月	粥 さつまいも 人参のスープ	そぼろあんかけ粥 さつまいもの煮物 貝たくさん汁	そぼろあんかけ粥 さつまいもの煮物 貝たくさん汁	そぼろあんかけごはん さつまいもの煮物 貝たくさん汁	鶏胸肉 玉葱 さつまいも 人参 鮭 わかめ	チーズ粥 大根とほうれんそうの煮物	チーズおかかごはん 大根とほうれんそうの煮物	チーズ (Dかつお節) 大根 ほうれんそう
31	火	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	粥 じゃがいものそぼろ煮 きゃべつの味噌汁	粥 肉団子とじゃがいもの煮物 きゃべつの味噌汁	軟飯 肉団子とじゃがいもの煮物 きゃべつの味噌汁	鶏胸肉 玉葱 じゃがいも 人参 きゃべつ	みそ野菜おじや かぼちゃの煮物	みそ野菜おじや かぼちゃの煮物	人参 玉葱 白菜 かぼちゃ

ばくばく後期 (E) の午前食は乳児食と同じです。