

令和4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
		初期	中期	後期	完了		中期・後期	完了・移行期	
1	火	粥 かぶ 人参スープ	そぼろあんかけうどん かぶと人参の煮物・ブロッコリー	そぼろあんかけうどん かぶと人参の煮物・ブロッコリー	そぼろあんかけうどん かぶと人参の煮物・ブロッコリー	うどん 鶏胸肉 玉葱 きゃべつ かぶ 人参 ブロッコリー	チーズリゾット かぼちゃの煮物	チーズおかかごはん かぼちゃの煮物	チーズ (完 かつお節) かぼちゃ
2	水	粥 大根 小松菜のスープ	粥 鶏と野菜のスープ 大根味噌煮	粥 肉団子と野菜のスープ 大根味噌煮	軟飯 肉団子と野菜のスープ 大根味噌煮	鶏胸肉 玉葱 片栗粉 小松菜 人参 大根	きな粉パン粥 じゃがいもときゃべつのバター煮	きな粉サンド じゃがいもときゃべつのバター煮	食パン きなこ じゃがいも きゃべつ バター
3	木	粥 豆腐 さつまいものスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 トマト 玉葱とわかめの味噌汁	粥 豆腐と野菜の煮物 トマト 玉葱とわかめの味噌汁	軟飯 豆腐と野菜の煮物 トマト 玉葱とわかめの味噌汁	豆腐 人参 さつまいも トマト 玉葱 わかめ	みそおじや ブロッコリー・かぶ	五平もち ブロッコリー・かぶ	玉葱 人参 (中期・後期) ブロッコリー かぶ
4	金	粥 白身魚 かぼちゃのスープ	粥 煮魚 かぼちゃの煮物 大根とほうれんそうの味噌汁	粥 煮魚 かぼちゃの煮物 大根とほうれんそうの味噌汁	軟飯 煮魚 かぼちゃの煮物 大根とほうれんそうの味噌汁	カレイ かぼちゃ 大根 ほうれんそう	りんごパン粥 白菜・人参	りんごサンド 白菜・人参スティック	食パン りんご 白菜 人参
5	土	粥 かぶ 人参スープ	ささみあんかけ粥 かぶの味噌汁	ささみあんかけ粥 かぶの味噌汁	ささみあんかけごはん かぶの味噌汁	ささみ 人参 玉葱 かぶ	野菜おじや じゃがいも	野菜おじや 粉ふきいも	人参 玉葱 きゃべつ じゃがいも
7	月	粥 豆腐 きゃべつのスープ	マーボー粥 じゃがいもの煮物 トマトときゃべつのスープ	マーボー粥 じゃがいもの煮物 トマトときゃべつのスープ	マーボー丼 じゃがいもの煮物 トマトときゃべつのスープ	豆腐 鶏胸肉 玉葱 じゃがいも トマト きゃべつ	甘辛しらす粥 かぶと人参の煮物	甘辛しらすごはん かぶと人参の煮物	しらす かぶ 人参
8	火	粥 白菜 ほうれんそうのスープ	パン粥 魚のバター蒸し ほうれん草 白菜のスープ	パン粥 魚のバター蒸し ほうれん草ソテー 白菜のスープ	食パン 魚のバター蒸し ほうれん草ソテー 白菜のスープ	食パン カレイ 人参 玉葱 バター ほうれんそう 白菜	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
9	水	粥 かぼちゃ 大根のスープ	粥 豆腐の野菜ソースかけ かぼちゃの煮物 大根とわかめの味噌汁	粥 豆腐ボール かぼちゃの煮物 大根とわかめの味噌汁	軟飯 豆腐ボール かぼちゃの煮物 大根とわかめの味噌汁	豆腐 人参 (後・完・パン粉) かぼちゃ 大根 わかめ	そぼろ粥 ブロッコリー・人参甘煮	そぼろごはん ブロッコリーのりあえ・人参甘煮	鶏胸肉 玉葱 ブロッコリー (完のり) 人参
10	木	粥 かぶ 人参のスープ	粥 ささみと野菜の煮物 麩とほうれんそう味噌汁	粥 ささみと野菜の煮物 麩とほうれんそう味噌汁	軟飯 ささみと野菜の煮物 麩とほうれんそう味噌汁	ささみ かぶ 人参 麩 ほうれんそう	チーズパン粥 じゃがいも・トマト	チーズサンド 粉ふきいも・トマト	食パン チーズ じゃがいも トマト
11	金	粥 さつまいも 白菜のスープ	煮込みうどん さつまいもの煮物 果物	煮込みうどん さつまいもの煮物 果物	煮込みうどん さつまいもの煮物 果物	うどん 人参 玉葱 さつまいも りんご	たらといんげんの粥 白菜煮浸し・大根の味噌煮	たらの炊き込みごはん 白菜煮浸し・大根の味噌煮	たら 人参 白菜 大根
12	土	粥 じゃがいも 大根のスープ	そぼろあんかけごはん じゃがいもの甘みそかけ 白菜スープ	そぼろあんかけごはん じゃがいもの甘みそかけ 白菜スープ	そぼろあんかけごはん じゃがいもの甘みそかけ 白菜スープ	鶏胸肉 玉葱 人参 じゃがいも 白菜	しらすとわかめのおじや 大根の煮物	しらすとわかめのごはん 大根の煮物	しらす 人参 わかめ 大根
14	月	粥 白身魚 白菜のスープ	粥 魚の味噌煮 ブロッコリーと人参の煮物 白菜スープ	粥 魚の味噌煮 ブロッコリーと人参の煮物 白菜スープ	軟飯 魚の味噌煮 ブロッコリーと人参の煮物 白菜スープ	カレイ ブロッコリー 人参 白菜	きなこ粥 かぼちゃの煮物・トマト	きなこおはぎ かぼちゃの煮物・トマト	きなこ かぼちゃ トマト
15	火	粥 さつまいも 大根のスープ	そぼろ粥 さつまいもの煮物 大根とわかめの味噌汁	粥 鶏団子の甘辛煮 さつまいもの煮物 大根とわかめの味噌汁	軟飯 鶏団子の甘辛煮 さつまいもの煮物 大根とわかめの味噌汁	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 さつまいも 大根 わかめ	りんごパン粥 ほうれんそうとトマトのサラダ	りんごサンド ほうれんそうとトマトのサラダ	食パン りんご ほうれんそう トマト
16	水	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	ささみときゃべつのみそうどん 粉ふきいも 人参オレンジ煮	ささみときゃべつのみそうどん 粉ふきいも 人参オレンジ煮	ささみときゃべつのみそうどん 粉ふきいも 人参オレンジ煮	うどん ささみ きゃべつ じゃがいも 人参 みかんジュース	チーズおじや かぶの煮物・ブロッコリー	チーズお焼き かぶの煮物・ブロッコリー	チーズ 青のり (後・完) かぶ ブロッコリー
17	木	粥 豆腐 小松菜のスープ	粥 豆腐のそぼろあんかけ トマト 玉葱と小松菜の味噌汁	粥 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ トマト 玉葱と小松菜の味噌汁	軟飯 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ トマト 玉葱と小松菜の味噌汁	豆腐 鶏胸肉 (後・完パン粉) トマト 玉葱 小松菜	二色粥 白菜お浸し	二色ごはん 白菜お浸し	しらす 人参 白菜
18	金	粥 かぼちゃ 白菜のスープ	パン粥 ささみと野菜のスープ煮 かぼちゃ	パン粥 ささみと野菜のスープ煮 かぼちゃ	食パン ささみと野菜のスープ かぼちゃ	食パン ささみ 玉葱 白菜 人参 かぼちゃ	たらといんげんの粥 大根のみそ煮	たらの炊き込みごはん 大根のみそ煮	たら いんげん 大根
19	土	粥 じゃがいも 人参スープ	鶏と野菜のリゾット ブロッコリー 果物	鶏と野菜のリゾット ブロッコリー 果物	鶏と野菜のピラフ ブロッコリー 果物	鶏胸肉 玉葱 人参 バター ブロッコリー オレンジ	みそおじや 白菜とかぼちゃの煮物	みそおじや 白菜とかぼちゃの煮物	かぶ 人参 いんげん 白菜 かぼちゃ
22	火	粥 さつまいも きゃべつのスープ	粥 魚の野菜蒸し さつまいもの煮物 きゃべつの味噌汁	粥 魚の野菜蒸し さつまいもの煮物 きゃべつの味噌汁	軟飯 魚の野菜蒸し さつまいもの煮物 きゃべつの味噌汁	カレイ 人参 玉葱 バター さつまいも きゃべつ	わかめのおじや 豆腐と野菜の甘味噌かけ	わかめのごはん 豆腐と野菜の甘味噌かけ	わかめ 豆腐 人参 大根
23	水	粥 かぼちゃ 人参のスープ	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 玉葱 白菜 かぼちゃ オレンジ	トマトリゾット 小松菜お浸し・かぶの煮物	トマトピラフ 小松菜お浸し・かぶの煮物	トマト 玉葱 バター (完ケチャップ) 小松菜 かぶ
24	木	粥 豆腐 白菜のスープ	豆腐あんかけ粥 じゃがいもと人参の煮物 白菜の味噌汁	豆腐あんかけ粥 じゃがいもと人参の煮物 白菜の味噌汁	豆腐あんかけ丼 じゃがいもと人参の煮物 白菜の味噌汁	豆腐 ほうれんそう じゃがいも 人参 白菜	ささみと人参のお粥 ブロッコリー	ささみの炊きこみごはん ブロッコリーおかかあえ	ささみ 人参 ブロッコリー (完 かつおぶし)
25	金	粥 人参 きゃべつのスープ	パン粥 トマトのそぼろ煮 きゃべつと人参のスープ	パン粥 肉団子のトマト煮 きゃべつと人参のスープ	食パン 肉団子のトマト煮 きゃべつと人参のスープ	食パン 鶏胸肉 片栗粉 玉葱 トマト (後・完ケチャップ) きゃべつ 人参	たらのあんかけ粥 かぼちゃの煮物	たらのあんかけごはん かぼちゃの煮物	たら 人参 ほうれんそう かぼちゃ
26	土	粥 かぶ	ささみと人参のお粥 麩とかぶの味噌汁	ささみと人参のお粥 麩とかぶの味噌汁	ささみと人参の炊き込みごはん 麩とかぶの味噌汁	ささみ 人参 麩 かぶ	チーズパン粥 さつまいも・ブロッコリー	チーズサンド さつまいも・ブロッコリー	食パン チーズ さつまいも ブロッコリー
28	月	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	ささみのあんかけ粥 じゃがいもの味噌煮 玉葱とわかめのスープ	ささみのあんかけ粥 じゃがいもの味噌煮 玉葱とわかめのスープ	ささみのあんかけごはん じゃがいもの味噌煮 玉葱とわかめのスープ	ささみ 人参 きゃべつ じゃがいも 玉葱 わかめ	しらすとチーズのお粥 大根と人参の煮物	しらすとチーズのお焼き 大根と人参のきんぴら	しらす チーズ 小松菜 大根 人参
29	火	粥 かぶ 人参のスープ	パン粥 じゃがいものそぼろあんかけ トマト かぶと人参のスープ	パン粥 焼きポテト トマト かぶと人参のスープ	食パン 焼きポテト トマト かぶと人参のスープ	食パン 鶏胸肉 玉葱 じゃがいも トマト かぶ 人参	豆腐あんかけ粥 白菜お浸し・ブロッコリー	豆腐あんかけごはん 白菜お浸し・ブロッコリー	豆腐 人参 玉葱 白菜 ブロッコリー
30	水	粥 大根 きゃべつのスープ	粥 鶏と野菜の煮物 きゃべつの味噌汁	粥 鶏団子と野菜の煮物 きゃべつの味噌汁	軟飯 鶏団子と野菜の煮物 きゃべつの味噌汁	鶏胸肉 玉葱 片栗粉 大根 人参 きゃべつ	さつまいもパン粥 ほうれんそうとしらすのあえもの	さつまいもサンド ほうれんそうとしらすのあえもの	食パン さつまいも ほうれんそう しらす
31	木	粥 豆腐 かぼちゃのスープ	粥 豆腐そぼろあんかけ かぼちゃの煮物 野菜の味噌汁	粥 豆腐そぼろあんかけ かぼちゃの煮物 野菜の味噌汁	軟飯 豆腐そぼろあんかけ かぼちゃの煮物 野菜の味噌汁	豆腐 鶏胸肉 かぼちゃ 玉葱 人参 小松菜	野菜リゾット かぶの煮物	野菜ピラフ かぶの煮物	玉葱 人参 きゃべつ バター かぶ

移行食の午前食は乳児食と同じです。