

令和5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	午後食		主な材料
		初期	中期	後期	完了	午前食	中期・後期	完了・移行期	
1	水	粥 大根 きゃべつのスープ	そばろ粥 大根と人参の煮物 きゃべつの味噌汁	粥 鶏団子の甘辛煮 大根と人参の煮物 きゃべつの味噌汁	軟飯 鶏団子の甘辛煮 大根と人参の煮物 きゃべつの味噌汁	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 大根 人参 きゃべつ	きな粉パン粥 ほうれんそうとトマトのサラダ	きな粉サンド ほうれんそうとトマトのサラダ	食パン きなこ ほうれんそう トマト
2	木	粥 じゃがいも 白菜のスープ	粥 ささみの野菜あんかけ じゃがいもの煮物 玉葱の味噌汁	粥 ささみの野菜あんかけ じゃがいもの煮物 玉葱の味噌汁	軟飯 ささみの野菜あんかけ じゃがいもの煮物 玉葱の味噌汁	ささみ 人参 白菜 じゃがいも 玉葱	二色粥 かぶの味噌煮・ブロッコリー	二色ごはん かぶの味噌煮・ブロッコリー	しらす 人参 かぶ ブロッコリー
3	金	粥 白身魚 さつまいものスープ	粥 魚の味噌煮 さつまいもの煮物 わかめと麩の味噌汁	粥 魚の味噌煮 さつまいもの煮物 わかめと麩の味噌汁	軟飯 魚の味噌煮 さつまいもの煮物 わかめと麩の味噌汁	カレイ さつまいも わかめ 麩	野菜おじや ふろふき大根	野菜おやき ふろふき大根	人参 小松菜 大根
4	土	粥 かぼちゃ 人参のスープ	煮込みうどん かぼちゃの煮物 果物	煮込みうどん かぼちゃの煮物 果物	煮込みうどん かぼちゃの煮物 果物	うどん 人参 玉葱 かぼちゃ りんご	ささみと人参のお粥 白菜お浸し	ささみの炊込みごはん 白菜お浸し	ささみ 人参 白菜
6	月	粥 豆腐 白菜のスープ	粥 魚の野菜蒸し 白菜お浸し 豆腐とわかめの味噌汁	粥 魚の野菜蒸し 白菜お浸し 豆腐とわかめの味噌汁	軟飯 魚の野菜蒸し 白菜お浸し 豆腐とわかめの味噌汁	カレイ 人参 玉葱 白菜 豆腐 わかめ	玉葱と人参のみそおじや さつまいもの煮物	五平もち さつまいもの煮物	玉葱(中期・後期) さつまいも
7	火	粥 大根 ほうれんそうのスープ	粥 ささみおろし煮 ほうれんそうお浸し じゃがいもと玉葱の味噌汁	粥 ささみおろし煮 ほうれんそうお浸し じゃがいもと玉葱の味噌汁	軟飯 ささみおろし煮 ほうれんそうお浸し じゃがいもと玉葱の味噌汁	ささみ 大根 ほうれんそう じゃがいも 玉葱	しらすとわかめおじや 大根の煮物	しらすとわかめごはん 大根金平	しらす わかめ 人参 大根
8	水	粥 かぼちゃ 人参のスープ	ほうとう風うどん ブロッコリー・トマト	ほうとう風うどん ブロッコリー・トマト	ほうとう風うどん ブロッコリー・トマト	うどん 人参 玉葱 かぼちゃ ブロッコリー トマト	たらと人参のお粥 ほうれんそうお浸し・トマト	たらの炊き込みごはん ほうれんそうお浸し・トマト	たら 人参 ほうれんそう トマト
9	木	粥 さつまいも かぶスープ	あんかけ粥 さつまいもの煮物 かぶの味噌汁	あんかけ粥 さつまいもの煮物 かぶの味噌汁	あんかけごはん さつまいもの煮物 かぶの味噌汁	人参 玉葱 きゃべつ さつまいも かぶ	チーズパン粥 かぶと人参のグラッセ	チーズサンド かぶと人参のグラッセ	食パン チーズ かぶ 人参 バター
10	金	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	パン粥 鶏と野菜のスープ煮 じゃがいも	パン粥 肉団子と野菜のスープ煮 じゃがいも	食パン 肉団子と野菜のスープ じゃがいも	食パン 鶏胸肉 玉葱 人参 きゃべつ じゃがいも	かぼちゃ粥 白菜と小松菜お浸し	かぼちゃごはん 白菜と小松菜のお浸し	かぼちゃ きゃべつ 小松菜
11	土	粥 人参 白菜のスープ	ささみのお粥 ブロッコリー 白菜の味噌汁	ささみのお粥 ブロッコリー 白菜の味噌汁	ささみのピラフ ブロッコリー 白菜の味噌汁	ささみ 人参 玉葱 ブロッコリー 白菜	しらす粥 かぶと人参の煮物	しらすごはん かぶと人参の煮物	しらす かぶ 人参
13	月	粥 豆腐 小松菜のスープ	マーボー粥 さつまいもの煮物 人参と小松菜のスープ	マーボー粥 さつまいもの煮物 人参と小松菜のスープ	マーボー丼 さつまいもの煮物 人参と小松菜のスープ	豆腐 鶏胸肉 玉葱 さつまいも 人参 小松菜	りんごパン粥 キャベツと人参のあえもの	りんごサンド きゃべつと人参のソテー	食パン りんご きゃべつ 人参
14	火	粥 かぼちゃ きゃべつのスープ	みそうどん かぼちゃの煮物 果物	みそうどん かぼちゃの煮物 果物	みそうどん かぼちゃの煮物 果物	うどん 玉葱 人参 きゃべつ かぼちゃ オレンジ	人参粥 ささみと大根の煮物	人参とおかかのごはん ささみと大根の煮物	人参 かつおぶし(完) ささみ 大根
15	水	粥 大根 小松菜のスープ	粥 鶏と野菜のスープ煮 大根の煮物 麩と小松菜の味噌汁	粥 肉団子と野菜のスープ煮 大根の煮物 麩と小松菜の味噌汁	軟飯 肉団子と野菜のスープ 大根の煮物 麩と小松菜の味噌汁	鶏胸肉 玉葱 人参 白菜 大根 人参 麩 小松菜	トマトリゾット じゃがいものそばろあんかけ	トマトピラフ じゃがいものそばろあんかけ	トマト 玉葱(完ケチャップ) じゃがいも 鶏胸肉
16	木	粥 豆腐 かぼちゃのスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 きゃべつの味噌汁	粥 豆腐と野菜の煮物 きゃべつの味噌汁	軟飯 豆腐と野菜の煮物 きゃべつの味噌汁	豆腐 人参 かぼちゃ きゃべつ	ささみのみそおじや ほうれんそうお浸し	ささみのみそおじや ほうれんそうお浸し	ささみ 玉葱 人参 ほうれんそう
17	金	粥 人参 かぶのスープ	パン粥 トマトのそばろ煮 ブロッコリー かぶのスープ	パン粥 肉団子のトマト煮 ブロッコリー かぶのスープ	食パン 肉団子のトマト煮 ブロッコリー かぶのスープ	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 トマト(後・完ケチャップ) ブロッコリー かぶ	チーズおじや 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 青のり(後・完) 大根 人参
18	土	粥 じゃがいも ほうれんそうのスープ	そばろ粥 じゃがいもと人参の煮物 玉葱の味噌汁	そばろ粥 じゃがいもと人参の煮物 玉葱の味噌汁	そばろごはん じゃがいもと人参の煮物 玉葱の味噌汁	鶏胸肉 ほうれんそう じゃがいも 人参 玉葱	野菜リゾット トマト	野菜ピラフ トマト	人参 玉葱 きゃべつ トマト
20	月	粥 豆腐 きゃべつのスープ	粥 豆腐のそばろあんかけ 大根の煮物 きゃべつの味噌汁	粥 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 大根の煮物 きゃべつの味噌汁	軟飯 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 大根の煮物 きゃべつの味噌汁	豆腐 鶏胸肉(後・完パン粉) 大根 きゃべつ	たらと野菜のあんかけ粥 ブロッコリー	たらと野菜のあんかけごはん ブロッコリーおかかあえ	たら 人参 白菜 ブロッコリー(完 かつお節)
22	水	粥 さつまいも ほうれんそうスープ	そばろあんかけうどん さつまいもの煮物 果物	そばろあんかけうどん さつまいもの煮物 果物	そばろあんかけうどん さつまいもの煮物 果物	うどん 鶏胸肉 玉葱 ほうれんそう さつまいも オレンジ	甘辛しらす粥 小松菜お浸し・人参甘煮	甘辛しらすごはん 小松菜お浸し・人参甘煮	しらす 小松菜 人参
23	木	粥 かぼちゃ きゃべつのスープ	粥 魚の味噌煮 かぼちゃの煮物 きゃべつの味噌汁	粥 魚の味噌煮 かぼちゃの煮物 きゃべつの味噌汁	軟飯 魚の味噌煮 かぼちゃの煮物 きゃべつの味噌汁	カレイ かぼちゃ きゃべつ	きなこ粥 かぼちゃの煮物	きなこおはぎ かぼちゃの煮物	きなこ かぼちゃ
24	金	粥 じゃがいも 人参スープ	パン粥 ささみと野菜のスープ煮 粉ふきいも	パン粥 ささみと野菜のスープ煮 粉ふきいも	食パン ささみと野菜のスープ 粉ふきいも	食パン ささみ 人参 かぶ 白菜 じゃがいも	チーズ粥 かぶと人参の煮物	チーズおかかごはん かぶと人参の煮物	チーズ(完 かつお節) かぶ 人参
25	土	粥 きゃべつ かぶのスープ	野菜あんかけ粥 かぶの味噌汁	野菜あんかけ粥 かぶの味噌汁	野菜あんかけごはん かぶの味噌汁	人参 玉葱 きゃべつ かぶ	しらすとわかめのおじや ほうれんそうお浸し・トマト	しらすとわかめのおじや ほうれんそうお浸し・トマト	しらす わかめ ほうれんそう トマト
27	月	粥 大根 ほうれんそうのスープ	鶏と野菜のお粥 大根の煮物 麩とわかめの味噌汁	鶏と野菜のお粥 大根の煮物 麩とわかめの味噌汁	赤ちゃんピビンバ 大根の煮物 麩とわかめの味噌汁	鶏胸肉 人参 ほうれんそう 大根 麩 わかめ	豆腐あんかけ粥 かぶの甘味噌かけ	豆腐あんかけ丼 かぶの甘味噌かけ	豆腐 人参 ほうれんそう かぶ
28	火	粥 かぼちゃ 白菜のスープ	けんちんうどん ブロッコリー 果物	けんちんうどん ブロッコリー 果物	けんちんうどん ブロッコリー 果物	うどん 豆腐 人参 白菜 ブロッコリー オレンジ	人参粥 じゃがいものそばろ煮	人参ごはん じゃがいものそばろ煮	人参 鶏胸肉 じゃがいも
29	水	粥 人参 きゃべつのスープ	粥 ささみの野菜あんかけ 大根と玉葱の味噌汁	粥 ささみの野菜あんかけ 大根と玉葱の味噌汁	軟飯 ささみの野菜あんかけ 大根と玉葱の味噌汁	ささみ 人参 きゃべつ 大根 玉葱	かぼちゃパン粥 かぶ・小松菜	かぼちゃサンド かぶの煮物・小松菜のソテー	食パン かぼちゃ かぶ 小松菜
30	木	粥 白身魚 ほうれんそうのスープ	パン粥 魚の野菜蒸し トマト きゃべつのスープ	パン粥 魚の野菜蒸し トマト きゃべつのスープ	食パン 魚の野菜蒸し トマト きゃべつのスープ	食パン カレイ 人参 玉葱 トマト きゃべつのスープ	鶏いんげんのお粥 かぼちゃの煮物	鶏の炊込みごはん かぼちゃの煮物	鶏胸肉 いんげん かぼちゃ
31	金	粥 豆腐 さつまいものスープ	粥 豆腐と野菜のそばろあんかけ 玉葱とほうれんそうの味噌汁	粥 豆腐団子と野菜の煮物 玉葱とほうれんそうの味噌汁	軟飯 豆腐団子と野菜の煮物 玉葱とほうれんそうの味噌汁	豆腐 鶏胸肉 さつまいも 人参 玉葱 ほうれんそう	二色粥 白菜と大根の煮物	二色ごはん 白菜と大根の煮物	しらす 人参 白菜 大根