

2020年度 3月離乳食 予定献立表 戸塚愛児園

日付	後期(9~11ヶ月頃・かみかみ期)	完了期(12~18ヶ月頃・ばくばく期)	軽食(完了期)
01月	軟飯 鶏肉の照り焼き 里芋のサラダ 大根と玉ねぎの味噌汁 人参軟飯 茹でキャベツ なすの味噌汁	ごはん 豚肉の照り焼き 里芋のサラダ 大根と玉ねぎの味噌汁 人参軟飯 牛乳	塩昆布ご飯
02火	軟飯 鱈のチーズフライ 茹でさつま芋 白菜の味噌汁 ジャーマンポテト風 茹でブロッコリー 春雨スープ	ごはん 鱈のチーズフライ 変わりきんぴら 白菜の味噌汁 ジャーマンポテト風 牛乳	青のりご飯
03水	混ぜ軟飯 鶏肉のコーンクリーム煮 グリーンサラダ 花麩のすまし汁 いちご蒸しパン 花型人参 わかめのスープ	ちらし寿司 鶏の唐揚げ グリーンサラダ 花麩のすまし汁 いちご蒸しパン 牛乳	ごま塩ご飯
04木	軟飯 豆腐のそぼろあんかけ 源平煮 きのこの味噌汁 かぼちゃサンド 茹でほうれん草 かぶのスープ	ごはん 手作りがんも風 大根、人参、ちくわの含め煮 きのこの味噌汁 かぼちゃサンド 牛乳	ツナマヨご飯
05金		食パン 鶏肉のトマト煮 キュービックサラダ ジュリエンスープ ひじきご飯 牛乳	バナナ
06土		カレーライス 隠元ともやしのサラダ 豆腐とねぎのスープ さつま芋ごはん 牛乳	
08月	軟飯 鱈の煮付け 野菜炒め風 なすの味噌汁 煮込みうどん りんご じゃが芋スティック	ごはん 鱈の煮付け 野菜炒め タヌキ汁 煮込みうどん 牛乳	炊き込みご飯
09火		ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーのサラダ わかめと玉ねぎの味噌汁 りんご ごまトースト 牛乳	おかかご飯
10水	軟飯 チキンカツ 白菜の和え物 しめじの味噌汁 さつま芋蒸しパン 大根スティック 小松菜のスープ	ごはん チキンカツ 白菜の塩昆布和え なめこの味噌汁 さつま芋蒸しパン 牛乳	バナナ
11木	焼きうどん かぼちゃサラダ オニオンスープ チーズおかかおにぎり 高野豆腐の煮物 キャベツの味噌汁	焼きうどん(カレー味) かぼちゃサラダ ニラスープ チーズおかかおにぎり 牛乳	塩昆布ご飯
12金		ごはん シュウマイ 春雨サラダ 青梗菜とえのきのスープ マカロニきな粉 牛乳	青のりご飯
13土		ツナサンド ポトフ バナナ 青のりおにぎり 牛乳	
15月	軟飯 鶏肉のチーズ焼き キャベツの磯和え お麩と玉ねぎの味噌汁 コーンクリームトースト 茹でブロッコリー 隠元のスープ	ごはん 鶏肉のチーズ焼き キャベツの磯和え 油揚げと玉ねぎの味噌汁 コーンクリームトースト 牛乳	ひじきご飯

日付	後期(9~11ヶ月頃・かみかみ期)	完了期(12~18ヶ月頃・ばくばく期)	軽食(完了期)
16火	軟飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草のお浸し かぶの味噌汁 じゃが芋のお焼き きゅうりスティック オニオンスープ	ごはん 豆腐ハンバーグ 菜の花とほうれん草のお浸し かぶの味噌汁 じゃが芋のお焼き 牛乳	青のりご飯
17水	食パン 鶏肉のトマト煮 パスタサラダ もやしのスープ ぼたもち風 かぶのくず煮 さつま芋の味噌汁	コッペパン チリコンカン パスタサラダ もやしのスープ ぼたもち風 牛乳	ふかし芋
18木	軟飯 豆腐の野菜あんかけ 茹でかぼちゃ わかめの味噌汁 じゃがバター 茹で白菜 きのこの味噌汁	ごはん 回鍋肉 かぼちゃのグラッセ わかめとコーンのスープ はっさく じゃがバター 牛乳	和風ツナご飯
19金		ごはん 鮭のみぞれかけ ほうれん草の納豆和え さつま芋とねぎの味噌汁 塩昆布おにぎり 牛乳	炊き込みご飯
22月	軟飯 肉団子 大根の浅漬け 五目味噌汁 かぼちゃのお焼き なすの煮浸し もやしの味噌汁	ごはん 肉団子 三色なます 五目味噌汁 かぼちゃのお焼き 牛乳	おかかご飯
23火		ごはん 鶏肉の生姜焼き キャベツの浅漬け じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 にゅうめん 牛乳	バナナ
24水	軟飯 鰯のりんごソースかけ 小松菜と人参のお浸し お麩の味噌汁 チーズトースト 茹でかぼちゃ 春雨スープ	ごはん 鱈のケチャップ和え 小松菜と人参のお浸し お麩とねぎの味噌汁 チーズトースト 牛乳	青のりご飯
25木	軟飯 チャンプル風 茹でさつま芋 切干大根と玉ねぎの味噌汁 混ぜ軟飯 きゅうりスティック わかめの味噌汁	ごはん 高野豆腐の卵とじ さつま芋の甘煮 切干大根と玉ねぎの味噌汁 混ぜ軟飯 牛乳	人参ご飯
26金		五目うどん ポテトサラダ 清見オレンジ チキンライス風 牛乳	塩昆布ご飯
27土		豚肉の味噌丼 人参サラダ キャベツのスープ ツナマヨおにぎり 牛乳	
29月	軟飯 鶏肉のホワイトソースかけ 小松菜と人参の胡麻和え かぼちゃの味噌汁 煮込みうどん バナナ お麩の煮物	ごはん 鶏肉のオニオンドレッシング 小松菜と人参の胡麻和え かぼちゃの味噌汁 煮込みうどん 牛乳	ごま塩ご飯
30火		ごはん 野菜のかき揚げ ごぼうのサラダ えのきの味噌汁 きな粉トースト 牛乳	ツナケチャップ ご飯
31水	軟飯 鶏肉の味噌照り焼き おからサラダ わかめと玉ねぎのすまし汁 さつま芋のお焼き 茹でほうれん草 豆腐の味噌汁	ごはん 味噌漬け豚肉のソテー おからサラダ 卵と玉ねぎのすまし汁 さつま芋のお焼き 牛乳	ひじきご飯