

# 2022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)	完了期(12~18ヶ月頃)	軽食(完了期)
01水	軟飯 肉じゃが ポパイサラダ 豆腐とえのきの味噌汁 コーンクリームトースト 茹でキャベツ オニオンスープ	ごはん 肉じゃが ポパイサラダ 豆腐とえのきの味噌汁 コーンクリームトースト 牛乳	ふかし芋
02木	軟飯 鰯のごま照り焼き 茹でかぼちゃ わかめの味噌汁 野菜雑炊 きゅうりスティック しめじの味噌汁	ごはん 鰯のごま照り焼き かぼちゃのいとこ煮 わかめの味噌汁 野菜雑炊 牛乳	バナナ
03金	軟飯 鶏肉のコーンクリーム煮 根菜の煮物 花麩のすまし汁 さつま芋のミルク煮 バナナ なすの煮浸し	ちらし寿司 鶏肉の竜田揚げ きんぴらごぼう 花麩のすまし汁 さつま芋のミルク煮 牛乳	塩昆布ごはん
04土	マーボー丼 温野菜 白菜のスープ かぼちゃおじや	マーボー丼 温野菜 白菜のスープ かぼちゃおじや 牛乳	/
06月	軟飯 鮭の照り煮 ほうれん草の和え物 切干大根の味噌汁 バナナ蒸しパン 茹でブロッコリー 豆腐のスープ	ごはん 鮭の塩焼き 菜の花とほうれん草の納豆和え 切干大根の味噌汁 バナナ蒸しパン 牛乳	ツナケチャップ ごはん
07火	軟飯 鶏肉のりんごソースかけ キャベツときゅうりの浅漬け きのこの味噌汁 きな粉トースト 粉吹き芋 隠元のスープ	ごはん 豚肉の梅肉焼き キャベツときゅうりの浅漬け きのこの味噌汁 きな粉トースト 牛乳	青のりごはん
08水	ハヤシライス風 大根のサラダ 豆腐のスープ 野菜雑炊 茹で小松菜 なすの味噌汁	ハヤシライス 大根とかにかまのサラダ 豆腐とねぎのスープ 野菜雑炊 牛乳	バナナ
09木	煮込みうどん きゅうりとわかめの酢の物 茹でさつま芋 チーズおかかおにぎり 人参スティック ほうれん草の味噌汁	五目うどん きゅうりとわかめの酢の物 バナナ チーズおかかおにぎり 牛乳	おかかごはん
10金	軟飯 豆腐の野菜あんかけ 切干大根の煮物 かぼちゃの味噌汁 マカロニイタリアン バナナ 青梗菜のスープ	ごはん ちくわの磯辺揚げ 切干大根の旨煮 かぼちゃの味噌汁 マカロニイタリアン 牛乳	粉吹き芋
11土	鶏そぼろ軟飯 五目味噌汁 バナナ さつま芋おじや	和風ツナおにぎり 五目味噌汁 清見オレンジ さつま芋おじや 牛乳	/
13月	軟飯 鶏肉の照り煮 キャベツの磯和え なすの味噌汁 じゃが芋のお焼き 茹でブロッコリー 豆腐の味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの磯和え なすと油揚げの味噌汁 じゃが芋のお焼き 牛乳	おかかごはん
14火	ひじき軟飯 鱈のトマト煮 もやしと人参の和え物 わかめとえのきの味噌汁 りんごヨーグルト さつま芋スティック 隠元のスープ	中華風おこわ 鱈のケチャップ揚げ もやしと人参の塩昆布和え わかめとえのきの味噌汁 りんごヨーグルト お茶	バナナ
15水	軟飯 肉豆腐 源平煮 しめじの味噌汁 かぼちゃトースト 茹でほうれん草 春雨スープ	ごはん 肉豆腐 アスパラサラダ なめこの味噌汁 かぼちゃトースト 牛乳	塩昆布ごはん

日付	後期(9~11ヶ月頃)	完了期(12~18ヶ月頃)	軽食(完了期)
16木	食パン 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーのサラダ さつま芋のスープ 鶏そぼろ軟飯 お麩の煮物 わかめの味噌汁	食パン 鶏肉のチーズ焼き トマトサラダ さつま芋のスープ 鶏そぼろ軟飯 牛乳	青のりごはん
17金	軟飯 豆腐の野菜あんかけ 切干大根の胡麻和え ほうれん草の味噌汁 きな粉おはぎ 茹でキャベツ しめじの味噌汁	ごはん 味噌漬け豚肉のソテー 切干大根の胡麻酢和え ほうれん草のすまし汁 きな粉おはぎ 牛乳	ふかし芋
18土	チキンライス かぼちゃサラダ もやしのスープ じゃが芋と人参のおじや	チキンライス かぼちゃサラダ もやしのスープ じゃが芋と人参のおじや 牛乳	/
20月	豚そぼろ丼 茹でさつま芋 お麩の味噌汁 しらすおにぎり きゅうりスティック ほうれん草の味噌汁	豚コーン丼 さつま芋のレモン煮 お麩と万能ねぎの味噌汁 しらすおにぎり 牛乳	ひじきごはん
22水	軟飯 鰯の煮付け もやしと人参の和え物 小松菜の味噌汁 味噌煮込みうどん じゃが芋スティック なすの煮浸し	ごはん 鰯の生姜焼き もやしと人参のナムル 小松菜の味噌汁 味噌煮込みうどん 牛乳	バナナ
23木	軟飯 豆腐のそぼろあんかけ キャベツの浅漬け 切干大根と玉ねぎの味噌汁 手作りりんごジャムサンド 茹でかぼちゃ 青梗菜のスープ	ごはん 豆腐の肉味噌のせ キャベツの浅漬け 切干大根と玉ねぎの味噌汁 手作りりんごジャムサンド 牛乳	粉吹き芋
24金	ハヤシライス風 大根サラダ 白菜と人参のスープ スイートポテト 茹でほうれん草 お麩の味噌汁	カレーライス 大根サラダ 白菜と人参のスープ スイートポテト 牛乳	塩昆布ごはん
25土	チャーハン風 ポテトサラダ かぶのスープ 人参おじや	チャーハン ポテトサラダ かぶのスープ 人参おじや 牛乳	/
27月	すき焼き丼風 茹でさつま芋 わかめの味噌汁 かぼちゃのお焼き 茹で大根 もやしの味噌汁	すき焼き丼 ひじきの炒り煮 わかめと油揚げの味噌汁 かぼちゃのお焼き 牛乳	バナナ
28火	ミートソースマカロニ キュービックサラダ 青梗菜のスープ 清見オレンジ 鶏そぼろ軟飯 茹でほうれん草 お麩の味噌汁	ミートソースマカロニ キュービックサラダ 青梗菜のスープ 清見オレンジ 鶏そぼろ軟飯 牛乳	ふかし芋
29水	食パン 鶏肉のホワイトソースかけ 春雨サラダ キャベツのスープ わかめおにぎり なすの煮浸し 豆腐の味噌汁	食パン 豚肉のカレー風味焼き 春雨サラダ キャベツのスープ わかめおにぎり 牛乳	おかかごはん
30木	軟飯 鱈の味噌煮 根菜の煮物 豆腐のすまし汁 さつま芋のミルク煮 バナナ 茹でキャベツ	ごはん 鱈の味噌煮 大根、人参の含め煮 豆腐のすまし汁 さつま芋のミルク煮 牛乳	青のりごはん
31金	軟飯 鶏肉のごま照り焼き おからサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 人参トースト 茹で小松菜 きのこのスープ	ごはん 鶏肉のごま照り焼き おからサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 人参トースト 牛乳	塩昆布ごはん