

2023年度3月離乳食予定献立表

戸塚愛児園

日付	中期(7~8ヶ月頃)	後期(9~11ヶ月頃)	完了期(12~18ヶ月頃)	軽食(完了期)
01金		軟飯 鶏肉の味噌煮 根菜の煮物 花麩のすまし汁 かぼちゃのミルク煮 茹でほうれん草 なすの煮浸し	ちらし寿司 鶏肉の味噌照り焼き ごぼうのサラダ 花麩のすまし汁 かぼちゃのミルク煮 牛乳	おかかご飯
02土		チャーハン風 温野菜 白菜のスープ ひじきおじや	ツナチャーハン 温野菜 白菜のスープ ひじきおじや 牛乳	
04月	鶏そぼろおじや キャベツの浅漬け 豆腐の味噌汁	鶏そぼろ丼 キャベツの浅漬け 豆腐の味噌汁 スイートポテト 茹で大根 わかめのスープ	豚丼 キャベツの浅漬け きのこの味噌汁 スイートポテト 牛乳	青のりご飯
05火		軟飯 鰯の煮付け ほうれん草の和え物 切干大根の味噌汁 じゃが芋のお焼き お麩の煮物 小松菜の味噌汁	ごはん 鰯の塩焼き 菜の花とほうれん草の納豆和え 切干大根の味噌汁 じゃが芋のお焼き 牛乳	バナナ
06水		軟飯 鶏肉の照り煮 きゅうりとわかめの和え物 白菜の味噌汁 バナナトースト 茹でブロッコリー オニオンスープ	ごはん 鶏肉の梅肉焼き きゅうりとわかめの酢の物 白菜の味噌汁 バナナトースト 牛乳	ひじきご飯
07木		煮込みうどん かぼちゃサラダ かぶのくず煮 わかめおにぎり 高野豆腐の煮物 えのきの味噌汁	けんちんうどん かぼちゃサラダ バナナ わかめおにぎり 牛乳	ふかし芋
08金		軟飯 鶏肉のトマト煮 もやしと人参の和え物 なすの味噌汁 野菜雑炊 きゅうりスティック 里芋の味噌汁	ごはん レバーのかりん揚げ もやしと人参のナムル なすの味噌汁 野菜雑炊 牛乳	おかかご飯
09土		ハヤシライス風 ブロッコリーのサラダ 小松菜のスープ かぼちゃおじや	カレーライス 三色サラダ 小松菜のスープ かぼちゃおじや 牛乳	
11月	全粥 鱈のコーンクリーム煮 キャベツの磯和え 豆腐の味噌汁 さつま芋のお焼き(あんかけ)	軟飯 鱈のコーンクリーム煮 キャベツの磯和え 豆腐の味噌汁 さつま芋のお焼き お麩の煮物 しめじの味噌汁	ごはん メカジキのオーロラソース焼き キャベツの磯和え 豆腐の味噌汁 さつま芋のお焼き 牛乳	青のりご飯
12火		食パン 鶏肉のホワイトソースかけ 春雨サラダ わかめのスープ ひじき軟飯 茹で小松菜 お麩の味噌汁	食パン タンダーチキン 春雨サラダ わかめとコーンのスープ ひじき軟飯 牛乳	粉吹き芋
13水		軟飯 鱈の味噌煮 切干大根の煮物 ほうれん草のすまし汁 マカロニきな粉 じゃが芋スティック 青梗菜のスープ	ごはん 味噌漬け豚肉のソテー 切干大根の旨煮 ほうれん草のすまし汁 マカロニきな粉 牛乳	ツナケチャップ ご飯
14木		軟飯 マーボー豆腐 茹でさつま芋 きのこの味噌汁 手作りりんごジャムサンド 茹でブロッコリー 春雨スープ	ごはん マーボー豆腐 さつま芋のレモン煮 なめこの味噌汁 いちご 手作りりんごジャムサンド 牛乳	塩昆布ご飯
15金		軟飯 鶏肉のりんごソースかけ 源平煮 かぼちゃの味噌汁 じゃがバター 茹でほうれん草 なすの味噌汁	ごはん 鶏肉のバーベキューソース きんぴらごぼう かぼちゃの味噌汁 じゃがバター 牛乳	バナナ

日付	中期(7~8ヶ月頃)	後期(9~11ヶ月頃)	完了期(12~18ヶ月頃)	軽食(完了期)
16土		鶏そぼろ丼 茹でじゃが芋 五味味噌汁 人参おじや	和風ツナおにぎり 五目味噌汁 清見オレンジ 人参おじや 牛乳	
18月		軟飯 豆腐のそぼろあんかけ スイートポテトサラダ お麩の味噌汁 きな粉おはぎ 里芋の煮物 隠元の味噌汁	ごはん 豆腐の千草あんかけ スイートポテトサラダ お麩の味噌汁 きな粉おはぎ 牛乳	おかかご飯
19火		混ぜ軟飯 鶏肉の照り煮 キャベツの和え物 わかめの味噌汁 バナナヨーグルト 茹でかぼちゃ 青梗菜のスープ	中華風おこわ 鶏肉の竜田揚げ キャベツの塩昆布和え わかめの味噌汁 バナナヨーグルト お茶	バナナ
21木		軟飯 鮭の磯辺煮 根菜の煮物 小松菜の味噌汁 人参トースト きゅうりスティック もやしのスープ	ごはん 鮭の生姜焼き 大根と人参の含め煮 小松菜の味噌汁 バナナ 人参トースト 牛乳	青のりご飯
22金		軟飯 チャンプル ブロッコリーのサラダ 春雨スープ さつま芋のミルク煮 茹でキャベツ バナナ	キーマカレー おからサラダ 春雨スープ さつま芋のミルク煮 牛乳	ふかし芋
23土		すき焼き丼風 白菜の浅漬け かぶの味噌汁 かぼちゃおじや	すき焼き丼 白菜の浅漬け かぶの味噌汁 かぼちゃおじや 牛乳	
25月		軟飯 鱈のトマト煮 キャベツの和え物 切干大根の味噌汁 にゅうめん 高野豆腐の煮物 茹で小松菜	ごはん 鱈のケチャップ揚げ キャベツの和え物 切干大根と油揚げの味噌汁 にゅうめん 牛乳	バナナ
26火		ジャージャーうどん キュービックサラダ 青梗菜のスープ 人参軟飯 さつま芋スティック 豆腐の味噌汁	ジャージャーうどん キュービックサラダ 青梗菜のスープ 清見オレンジ 人参軟飯 牛乳	塩昆布ご飯
27水		軟飯 鮭の味噌煮 茹でさつま芋 豆腐のすまし汁 チーズトースト 茹でブロッコリー わかめのスープ	ごはん 鮭の西京焼き ひじきの炒り煮 豆腐のすまし汁 チーズトースト 牛乳	粉吹き芋
28木		食パン 鶏肉のコーンクリーム煮 大根のサラダ 小松菜のスープ 青のりおにぎり お麩の煮物 きのこの味噌汁	ハイジパン 鶏肉のオニオンドレッシング 大根とかにかまのサラダ 小松菜のスープ 青のりおにぎり 牛乳	おかかご飯
29金		軟飯 肉豆腐 もやしときゅうりのサラダ さつま芋の味噌汁 かぼちゃのミルク煮 茹でキャベツ バナナ	ごはん 肉豆腐 もやしときゅうりのサラダ さつま芋の味噌汁 かぼちゃのミルク煮 牛乳	青のりご飯
30土		チキンライス風 ポテトサラダ キャベツのスープ さつま芋おじや	チキンライス ポテトサラダ キャベツのスープ さつま芋おじや 牛乳	