

3月の予定献立表【離乳食 中期・後期】



石山くじら保育園
発行日：令和4年2月吉日
作成者：管理栄養士 高瀬

日	曜	主な材料				
		昼食	おやつ	血・肉・骨になる(赤)	熱や力となる(黄)	調子をととのえる(緑)
1	火	おかゆ、わかめの味噌汁 肉じゃが 人参スティック	せんべい(午前) りんご(午後)	豚肉	せんべい、米、焼きふ、じゃがいも、片栗粉	玉ねぎ、人参、わかめ、グリーンピース、りんご
2	水	おかゆ、大根の味噌汁 鶏肉と人参の煮物 白菜のおひたし	せんべい(午前) ★きなこサンド(午後)	鶏肉、きな粉、牛乳	せんべい、米、片栗粉、食パン	大根、白菜、青ねぎ、人参
3	木	野菜がゆ ほうれん草のすまし汁 高野豆腐の煮物	ウエハース(午前) せんべい(午後)	高野豆腐	ウエハース、米、片栗粉、せんべい	玉ねぎ、人参、さやえんどう、ほうれん草、グリーンピース
4	金	おかゆ、キャベツの味噌汁 たらのだし煮 人参の豆腐和え	ビスケット(午前) ★蒸しパン(午後)	たら、木綿豆腐、牛乳	ビスケット、米、片栗粉、ホットケーキミックス粉、なたね油	キャベツ、玉ねぎ、人参、わかめ
5	土	お弁当	せんべい(午前) せんべい(午後)			
7	月	おかゆ、人参の味噌汁 鮭のだし煮 切り干し大根のサラダ	せんべい(午前) ★シュガートースト(午後)	鮭	せんべい、米、焼きふ、片栗粉、食パン、無塩バター、グラニュー糖	人参、青ねぎ、切り干し大根、コーン、ほうれん草
8	火	おかゆ、人参のすまし汁 鶏肉と人参の煮物 ちんげん菜の白和え	せんべい(午前) バナナ(午後)	鶏肉、絹ごし豆腐	せんべい、米、片栗粉	人参、わかめ、青ねぎ、ちんげん菜、バナナ
9	水	おかゆ、もやしの味噌汁 たらのだし煮 小松菜の煮浸し	バナナ(午前) ★きな粉豆乳蒸しパン(午後)	たら、豆乳、きな粉	米、焼きふ、片栗粉、ホットケーキミックス粉、なたね油	バナナ、もやし、玉ねぎ、人参、小松菜
10	木	おかゆ、さつまいもの味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 ひじきと白菜のサラダ	ビスケット(午前) ヨーグルト(午後)	鶏肉、ヨーグルト	ビスケット、米、さつまいも、片栗粉	玉ねぎ、人参、青ねぎ、大根、白菜、ひじき
11	金	肉うどん キャベツのおひたし オレンジ	ゆでにんじん(午前) ★青のりがゆ(午後)	牛肉	うどん、片栗粉、米	玉ねぎ、人参、青ねぎ、キャベツ、オレンジ、青のり
12	土	お弁当	せんべい(午前) せんべい(午後)			
14	月	おかゆ、玉ねぎの味噌汁 さわらのおろし煮 マカロニサラダ	せんべい(午前) ふかしいも(午後)	さわら	せんべい、米、マカロニ、片栗粉、さつまいも	玉ねぎ、人参、青ねぎ、わかめ、大根、きゅうり
15	火	おかゆ、わかめの味噌汁 鶏肉の野菜煮 もやしの和え物	せんべい(午前) プチパン(午後)	鶏肉	せんべい、米、片栗粉、プチパン	玉ねぎ、人参、わかめ、もやし、小松菜
16	水	リゾット、ブロッコリーのスープ 鶏肉の野菜煮 ひじきサラダ	せんべい(午前) ★蒸しパン(午後)	鶏肉、牛乳	せんべい、米、片栗粉、ホットケーキミックス粉、なたね油	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、ひじき、枝豆、コーン
17	木	食パン、オニオンスープ 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ	ビスケット(午前) ★しらすがゆ(午後)	鶏肉、しらす	ビスケット、食パン、じゃがいも、片栗粉、米	玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン
18	金	おかゆ、豆腐の味噌汁 豚肉の野菜煮 粉ふきいも	ウエハース(午前) ★青のリトースト(午後)	絹ごし豆腐、豚肉	ウエハース、米、片栗粉、じゃがいも、食パン、なたね油	人参、青ねぎ、もやし、キャベツ、青のり
19	土	お弁当	せんべい(午前) せんべい(午後)			
21	月	春分の日				
22	火	大豆のあんかけ丼 野菜スープ 大根サラダ	せんべい(午前) ★お麩のミルク煮(午後)	大豆、牛乳	せんべい、米、片栗粉、マカロニ、焼きふ	玉ねぎ、人参、グリーンピース、キャベツ、大根
23	水	おかゆ、人参のすまし汁 鮭のだし煮 もやしの和え物	せんべい(午前) せんべい(午後)	鮭	せんべい、米、片栗粉	玉ねぎ、人参、もやし、にら
24	木	おかゆ、中華スープ 八宝菜 春雨サラダ	ビスケット(午前) ★マッシュポテト(午後)	豚肉	ビスケット、米、春雨、片栗粉、じゃがいも	玉ねぎ、人参、青ピーマン、白菜、きゅうり
25	金	おかゆ、玉ねぎの味噌汁 さわらのだし煮 白菜のおひたし	ウエハース(午前) オレンジ(午後)	さわら	ウエハース、米、焼きふ、片栗粉	玉ねぎ、人参、青ねぎ、白菜、オレンジ
26	土	お弁当	せんべい(午前) せんべい(午後)			
28	月	おかゆ、玉ねぎの味噌汁 高野豆腐の煮物 コールスローサラダ	せんべい(午前) ★マカロニきなこ(午後)	高野豆腐、きな粉	せんべい、米、片栗粉、マカロニ	玉ねぎ、人参、青ねぎ、グリーンピース、キャベツ、コーン
29	火	おかゆ、じゃがいもの味噌汁 さわらのだし煮 白菜のおひたし	せんべい(午前) りんご(午後)	さわら	せんべい、米、じゃがいも、片栗粉	玉ねぎ、人参、青ねぎ、白菜、りんご
30	水	肉うどん 切り干し大根のサラダ バナナ	せんべい(午前) ★鮭がゆ(午後)	豚肉、鮭	せんべい、うどん、片栗粉、米	玉ねぎ、人参、青ねぎ、切り干し大根、コーン、小松菜、バナナ
31	木	お弁当	せんべい(午前) せんべい(午後)			

※上記は後期食の献立です(おやつは後期食から提供致します)。離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。

★印のおやつは、手作りです。