

≪3月 離乳食献立表≫

| 日付 | 給食 | | | 午後間食 |
|------------|---|--|---|--|
| | 5~6ヶ月ごろ | 7~8ヶ月ごろ | 9~11ヶ月ごろ | 9~11ヶ月ごろ |
| 1火 22火 | 10倍がゆ(米) 野菜のペースト (たまねぎ、きゅうり) 野菜のスープ (かぶ、にんじん) | 7倍がゆ(米) 鶏肉と野菜のやわらか煮 (鶏肉、たまねぎ、きゅうり) 野菜のスープ (かぶ、にんじん) | 全がゆ(米) 合びき肉と野菜の煮物 (牛肉、豚肉、たまねぎ、きゅうり、砂糖、しょうゆ) 野菜の味噌汁 (かぶ、にんじん、わかめ、味噌) | りんごヨーグルト (ヨーグルト、りんご、砂糖) |
| 2水 16水 | 野菜のくたくた煮 (うどん、にんじん、たまねぎ) 野菜のペースト (小松菜、じゃがいも) すりおろしりんご(りんご) | 野菜のやわらかうどん (うどん、にんじん、たまねぎ) 高野豆腐と野菜のやわらか煮 (高野豆腐、小松菜、じゃがいも) りんごのコンポート(りんご) | 合びき肉と野菜の煮込みうどん (うどん、牛肉、豚肉、にんじん、たまねぎ、しょうゆ) 高野豆腐と野菜の煮物 (高野豆腐、小松菜、じゃがいも、砂糖、しょうゆ) スティックりんご(りんご) | 鮭粥 (米、鮭、食塩) |
| 3木 | 10倍がゆ(米) 野菜のペースト (さつまいも、にんじん) 野菜のスープ (小松菜、たまねぎ) | 7倍がゆ(米) 鶏肉と野菜のやわらか煮 (鶏肉、さつまいも、にんじん) 野菜のスープ (小松菜、たまねぎ) | 鮭がゆ(米、鮭) 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉、さつまいも、にんじん、砂糖、しょうゆ) 野菜のすまし汁 (小松菜、たまねぎ、しょうゆ) | ひなまつりケーキ (小麦粉、ベーキングパウダー、ほうれん草、いちご、砂糖) |
| 4金 18金 | パンがゆ(食パン) 野菜のペースト (じゃがいも、たまねぎ) 野菜のスープ (にんじん、小松菜) | パンがゆ(食パン) 鶏肉と野菜のやわらか煮 (鶏肉、じゃがいも、たまねぎ) 野菜のスープ (にんじん、小松菜) | スティック食パン(食パン) 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、砂糖、しょうゆ) 野菜のスープ (にんじん、小松菜、切干大根、食塩) | ふかし芋 (さつまいも、塩) |
| 5土 19土 | 10倍がゆ(米) 野菜のペースト (ブロッコリー、にんじん) たまねぎのスープ (たまねぎ) | 7倍がゆ(米) 鶏肉と野菜のやわらか煮 (鶏肉、ブロッコリー、にんじん) たまねぎのスープ (たまねぎ) | 全がゆ(米) 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉、ブロッコリー、にんじん、砂糖、しょうゆ) たまねぎのスープ (たまねぎ、食塩) | プレーンケーキ (小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖) |
| 7月 23水 | 10倍がゆ(米) 野菜のペースト (ブロッコリー、にんじん) 野菜のスープ (チンゲン菜、たまねぎ) | 7倍がゆ(米) 野菜のやわらか煮 (ブロッコリー、にんじん) 鶏肉と野菜のスープ (鶏肉、チンゲン菜、たまねぎ) | 全がゆ(米) 豚肉と野菜の煮物 (豚肉、ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、砂糖) 鶏肉と野菜のスープ (鶏肉、チンゲン菜、たまねぎ、食塩) | プレーンケーキ (小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー) |
| 8火 24木 | 10倍がゆ(米) 白身魚と野菜のペースト (白身魚、じゃがいも、にんじん) 豆腐と大根のスープ (豆腐、大根) | 7倍がゆ(米) 白身魚と野菜のやわらか煮 (白身魚、じゃがいも、にんじん) 豆腐と大根のスープ (豆腐、大根) | 全がゆ(米) 白身魚と野菜の煮物 (白身魚、じゃがいも、にんじん、ひじき、砂糖、しょうゆ) 豆腐と大根の味噌汁 (豆腐、大根、味噌) | シュガースティックトースト (食パン、砂糖) |
| 9水 25金 | 10倍がゆ(米) 野菜のペースト (ほうれん草、キャベツ) 野菜のスープ (にんじん、白菜) オレンジ果汁(オレンジ) | 7倍がゆ(米) 鶏肉と野菜のやわらか煮 (鶏肉、ほうれん草、キャベツ) 野菜のスープ (にんじん、白菜) ココロオレンジ(オレンジ) | 全がゆ(米) 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉、ほうれん草、キャベツ、砂糖、しょうゆ) 野菜の味噌汁 (にんじん、白菜、味噌) オレンジ(オレンジ) | バナナケーキ (小麦粉、砂糖、バナナ、ベーキングパウダー) |
| 10木 28月 | にんじんのくたくた煮 (うどん、にんじん) 野菜のペースト (たまねぎ、キャベツ) | にんじんのやわらかうどん (うどん、にんじん) 高野豆腐と野菜のやわらか煮 (高野豆腐、たまねぎ、キャベツ) | 豚肉と野菜の煮込みうどん (うどん、豚肉、にんじん、わかめ、しょうゆ) 高野豆腐と野菜の煮物 (高野豆腐、たまねぎ、キャベツ、砂糖、しょうゆ) | 肉味噌粥 (米、豚肉、味噌) |
| 11金 29火 | 10倍がゆ(米) 豆腐と小松菜のペースト (豆腐、小松菜) 野菜のスープ (たまねぎ、にんじん) | 7倍がゆ(米) 豆腐と小松菜のやわらか煮 (豆腐、小松菜) 野菜のスープ (たまねぎ、にんじん) | 全がゆ(米) 合びき肉と豆腐と小松菜の煮物 (牛肉、豚肉、豆腐、小松菜、砂糖、しょうゆ) 野菜の味噌汁 (たまねぎ、にんじん、味噌) | いちごケーキ (小麦粉、砂糖、いちご、ベーキングパウダー) |
| 12土 | パンがゆ(食パン) 野菜のペースト (たまねぎ、キャベツ) 野菜のスープ (小松菜、にんじん) | パンがゆ(食パン) 鶏肉と野菜のやわらか煮 (鶏肉、たまねぎ、キャベツ) 野菜のスープ (小松菜、にんじん) | スティック食パン(食パン) 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉、たまねぎ、キャベツ、砂糖、しょうゆ) 野菜のスープ (小松菜、にんじん、食塩) | ふかし芋 (さつまいも) |
| 14月 30水 | 10倍がゆ(米) 野菜のペースト (キャベツ、にんじん) 野菜のスープ (たまねぎ、小松菜) | 7倍がゆ(米) 鶏肉と野菜のやわらか煮 (鶏肉、キャベツ、にんじん) 野菜のスープ (たまねぎ、小松菜) | 全がゆ(米) 豚肉と野菜の煮物 (豚肉、キャベツ、にんじん、砂糖、しょうゆ) 野菜の味噌汁 (たまねぎ、小松菜、味噌) | シュガースティックトースト (食パン、砂糖) |
| 15火 31木 | 10倍がゆ(米) 白身魚と野菜のペースト (白身魚、きゅうり、にんじん) 野菜のスープ (小松菜、たまねぎ) いちごのペースト(いちご) | 7倍がゆ(米) 白身魚と野菜のやわらか煮 (白身魚、きゅうり、にんじん) 野菜のスープ (小松菜、たまねぎ) ココロいちご(いちご) | 全がゆ(米) 鮭と野菜の味噌煮 (鮭、きゅうり、にんじん、砂糖、味噌) 野菜のすまし汁 (小松菜、たまねぎ、しょうゆ) ココロいちご(いちご) | プレーンクッキー (小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、油) |
| 17木 | 10倍がゆ(米) 野菜のペースト (たまねぎ、にんじん) 野菜のスープ (こまつな) | 7倍がゆ(米) 鶏肉と野菜のやわらか煮 (鶏肉、たまねぎ、にんじん) 野菜のスープ (こまつな) | 全がゆ(米) 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ) 野菜のスープ (こまつな、食塩) | シュガースティックトースト (食パン、砂糖) |
| 26土 | 10倍がゆ(米) 野菜のペースト (じゃがいも、にんじん) 野菜のスープ (たまねぎ) | 7倍がゆ(米) 白身魚と野菜のやわらか煮 (白身魚、じゃがいも、にんじん) 野菜のスープ (たまねぎ) | 全がゆ(米) 白身魚と野菜の煮物 (白身魚、じゃがいも、にんじん、砂糖、しょうゆ) 野菜のスープ (たまねぎ、わかめ、食塩) | アンパンマンせんべい |

※献立は離乳食一覧表をもとに作成しています。
 ※離乳食の内容や進行は、ご家庭と連携をとりながらできる限り個別に対応していきますので、新しいものを口にしたときなど変更があった際は担任、または栄養士までお知らせください。
 ※12~18ヶ月ごろ(完了期)の内容は基本的に幼児食の内容と変わりません。揚げ物や硬すぎる物のみ同じ食材で煮物にするなど12~18ヶ月ごろ(完了期)の子どもが食べられるように調理しております。詳しい食材については幼児食の献立表をご確認ください。
 離乳食献立表には変更した箇所のみ記載させていただきます。
 ※味覚の発達を考え、9~11ヶ月ごろ(後期)から徐々に薄い味付けを行っております。

*午後間食は9~11ヶ月ごろ(後期)からの提供を目安にしています。