

希望の硬さに○をつけてください

3月 離乳食献立表

ごはんの硬さ：10倍・7倍・5倍(おかゆ)・軟飯・ごはん													
曜日	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火
日	1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	14	15
おやつ	10時 15時 バナナ 麦茶 ヨーグルト 麦茶	ハイハイ 麦茶 しらすごはん 麦茶	チーズ 麦茶 蒸しパン 麦茶	ハイハイ 麦茶	ハイハイ 麦茶 パームクーヘン リンゴ ジュース	バナナ 麦茶 フルーツパンチ 麦茶	ハイハイ 麦茶 ロールパン 麦茶	チーズ 麦茶 バナナ 麦茶	ハイハイ 麦茶 ふかしもち 麦茶	ハイハイ 麦茶 バナナ蒸しパン 麦茶	ハイハイ 麦茶 リンゴトースト リンゴ ジュース	チーズ 麦茶 かぼちゃ蒸しパン 麦茶	バナナ 麦茶 食パン 麦茶
主食	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯
副食	野菜ハンバーグ 白和え みそ汁 はっさく	ツナ入り野菜炒め ふかしもち スープ ヨーグルト	鶏肉のやわらか煮 菜の花のお浸し すまし汁 いちご	マーボー豆腐 もやしのお浸し スープ バナナ	豚丼 中華スープ バナナ	野菜の卵とし 白菜のサラダ スープ いよかん	豚肉と野菜のやわらか煮 きゅうりの和え物 中華スープ いちご	さわらの△ニエル風 スティックにんじん すまし汁 ヨーグルト	豆腐ハンバーグ いんげんの煮ひだし みそ汁 バナナ	鶏肉のトマト煮込み キャベツサラダ 中華スープ はっさく	ハンバーグ風丼 中華スープ ヨーグルト	木綿豆腐のケチャップ煮 きゅうりスティック すまし汁 はっさく	ハンバーグ もやしのお浸し たまごスープ ヨーグルト
お昼	豚ひき肉 たまねぎ なす にんじん コーン缶 卵 塩 片栗粉 油	ツナ缶 たまねぎ にんじん ほうれん草 塩	鶏むね肉 にんじん コーン缶 しょうゆ 砂糖 片栗粉	木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ ねぎ しょうが しょうゆ にんにく 油 みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉	豚ひき肉 たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しょうゆ みりん ごま ブロッコリー	こまつな にんじん ねぎ えのきだけ 和風だしの素 しょうゆ 卵	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ケチャップ 砂糖 片栗粉	さわら 塩 小麦粉 油	ひじき 豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ しょうゆ 砂糖 片栗粉	鶏もも肉 トマト たまねぎ 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース 砂糖	豚ひき肉 たまねぎ 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース 砂糖	木綿豆腐 たまねぎ にんじん コーン缶 しょうゆ 塩 片栗粉	豚ひき肉 小松菜 ねぎ しょうゆ 塩 片栗粉
材料	ほうれん草 にんじん 木綿豆腐 ごま しょうゆ 砂糖 塩 だいこん ねぎ 和風だしの素 みそ はっさく	キャベツ たまねぎ えのきだけ 中華だしの素 しょうゆ ヨーグルト 〈おやつ〉 米 しらす しょうゆ	菜の花 にんじん 和風だしの素 しょうゆ えのきだけ ねぎ 和風だしの素 しょうゆ 塩 いちご 〈おやつ〉 小麦粉 ベーキングパウダー	もやし にんじん 小松菜 しょうゆ はくさい たまねぎ にんじん 中華だしの素 塩 バナナ	チンゲン菜 えのき わかめ 中華だしの素 バナナ	はくさい ツナ 塩 ごま さつまいも たまねぎ にんじん 和風だしの素 塩 いよかん 〈おやつ〉 バナナ みかん缶	木綿豆腐 にんじん 中華だしの素 塩 いちご	だいこん にんじん ねぎ 和風だしの素 塩 ヨーグルト	いんげん にんじん 和風だしの素 しょうゆ じゃがいも たまねぎ にんじん 和風だしの素 みそ バナナ	きゅうり キャベツ にんじん 塩 チンゲン菜 わかめ 中華だしの素 ヨーグルト 〈おやつ〉 バナナ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー	フロッコリー 和風ドレッシング チンゲン菜 わかめ 中華だしの素 ヨーグルト	塩 片栗粉 きゅうり しょうゆ 小松菜 ねぎ えのきだけ 和風だしの素 しょうゆ 塩 はっさく	もやし にんじん しょうゆ 卵 にら にんじん 中華だしの素 塩 ヨーグルト
曜日	水	木	金	火	水	木	金	土	月	火	水	木	
日	16	17	18	22	23	24	25	26	28	29	30	31	
おやつ	10時 15時 ハイハイ 麦茶 野菜うどん 麦茶	ヨーグルト バナナ 麦茶	ハイハイ 麦茶 いちご蒸しパン 麦茶	ハイハイ 麦茶 みかん缶 麦茶	ハイハイ 麦茶 ホットケーキ 麦茶	ハイハイ 麦茶 じゃこおかかごはん 麦茶	ヨーグルト りんごのコンポート 麦茶	せんべい 麦茶 クリームパン リンゴ ジュース	バナナ 麦茶 食パン 麦茶	ハイハイ 麦茶 マカロニきな粉 麦茶	チーズ 麦茶 鮭ごはん 麦茶	ハイハイ 麦茶 蒸しパン 麦茶	
主食	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯
副食	焼き鮭 煮豆 すまし汁 いよかん	だし巻きひじき卵 キャベツのお浸し みそ汁 バナナ	鶏肉のやわらか煮 マッシュポテト スープ バナナ	さば缶ケチャップ煮 キャベツのごま和え 豆腐スープ はっさく	ビーマンのつけ焼き 野菜炒め みそ汁 いちご	ひき肉と野菜の煮物 キャベツのおかか和え 玉ねぎのスープ バナナ	親子煮 小松菜のごま和え 豆腐すまし汁 いよかん	焼きそば わかめスープ ヨーグルト	野菜オムレツ ブロッコリー きのこスープ ヨーグルト	納豆とり丼 マッシュポテト みそ汁 はっさく	煮魚 きゅうりのごま和え すまし汁 バナナ	豚肉と玉ねぎのやわらか煮 大根とツナの和え物 中華スープ いよかん	
お昼	さけ 油 大豆 にんじん 鶏むね肉 しょうゆ 砂糖	卵 ひじき 片栗粉 和風だしの素 砂糖 片栗粉 塩 油	鶏肉 にんじん しょうゆ 砂糖 片栗粉	さば缶(水煮缶) たまねぎ にんじん じゃがいも ケチャップ 片栗粉	豚ひき肉 木綿豆腐 ビーマン たまねぎ 塩 米粉 油	豚ひき肉 玉ねぎ にんじん 中華だしの素 塩 片栗粉	卵 たまねぎ にんじん 鶏むね肉 塩 砂糖	焼きそばめん 豚肉 しょうゆ もやし キャベツ にんじん たまねぎ 油 中濃ソース あおのり	ほうれん草 たまねぎ 卵 塩	ひきわり納豆 鶏ひき肉 小松菜 キャベツ にんじん ねぎ しょうゆ	あかうお しょうゆ 砂糖	豚肉 たまねぎ ケチャップ 砂糖 片栗粉	
材料	かぶ かぶの葉 和風だしの素 しょうゆ 塩 いよかん 〈おやつ〉 うどん 豚肉 もやし にんじん めんつゆ	キャベツ にんじん かつおぶし しょうゆ ごま だいこん たまねぎ 和風だしの素 みそ バナナ	じゃがいも コーン 塩 バナナ 〈おやつ〉 いちご 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー	木綿豆腐 ねぎ 中華だしの素 はっさく	たまねぎ にんじん 中華だしの素 しょうゆ 油 かぼちゃ ねぎ 和風だしの素 いちご 〈おやつ〉 ホットケーキ粉 水	たまねぎ にんじん 中華だしの素 塩 バナナ 〈おやつ〉 しらす しょうゆ かつおぶし	わかめ コーン缶 ねぎ 中華だしの素 塩 ヨーグルト	わかめ コーン缶 ねぎ 中華だしの素 塩 ヨーグルト	えのきだけ たまねぎ にんじん 中華だしの素 塩 ヨーグルト	しょうゆ 塩 キャベツ ねぎ えのきだけ 和風だしの素 しょうゆ バナナ	きゅうり コーン缶 砂糖 しょうゆ ごま キャベツ ねぎ えのきだけ 和風だしの素 しょうゆ バナナ	大根 きゅうり ツナ 塩 チンゲン菜 ねぎ 中華だしの素 塩 いよかん	

※上記の献立・食材でまだご自宅で食べていない食材がありましたら、献立名と食材にチェックしてご自宅でコピーの上、1枚担任にお渡しください。

※離乳食での油は少量で使います。

※都合により献立が変更になる場合があります。

※土曜日献立は幼児食と同様の献立になってます。土曜希望保育の場合、食べられる食材(離乳食)で提供させていただきます。

※離乳食(2回食)の子は2回食用食材リストの範囲内で提供させていただきます。

くらす：ひよこ組 おなまえ：