

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	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水
日	1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	13	14	15
おやつ 10時 15時	ハイハイン 麦茶 菜飯 麦茶	ハイハイン 麦茶 蒸しかぼちゃ 麦茶	チーズ 麦茶 ほうれん草 麦茶	ハイハイン 麦茶 カスタードケーキ ジュース	ハイハイン 麦茶 りんご蒸しパン 麦茶	ヨーグルト バナナ 麦茶	ハイハイン 麦茶 煮込みうどん 麦茶	チーズ 麦茶 食パン 麦茶	ハイハイン 麦茶 わかめごはん 麦茶	ハイハイン 麦茶 ロールケーキ ジュース	ヨーグルト 蒸しパン 麦茶	ハイハイン 麦茶 しらすごはん 麦茶	ハイハイン 麦茶 バナナ 麦茶
	うどん	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
主食	煮込みうどん きゅうりスティック いよかん	たらもの煮つけ いんげんのごま和え みそ汁 バナナ	鶏肉の照り焼き 茶碗蒸し すまし汁 いちご	豚丼 みそ汁 ヨーグルト	ツナオムレツ キャベツのコーン煮 みそスープ オレンジ	豚肉ときのこのケチャップ 煮 ブロッコリーサラダ 豆腐スープ チーズ	納豆ごはん にんじんスティック すまし汁 バナナ	鮭のごまみそ焼き にんじんスティック すまし汁 ヨーグルト	八宝菜 きゅうりスティック わかめスープ いよかん	みそ煮込み 麦茶 バナナ	鮭の塩焼き にんじんスティック すまし汁 グレープフルーツ	ハンバーグ にんじんのしらす和え トマトスープ バナナ	卵焼き じゃが芋の煮物 みそ汁 オレンジ
	副食	ゆでうどん 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん 和風だしの素 しょうゆ 砂糖	たら 和風だしの素 しょうゆ 砂糖	鶏肉 しょうゆ 砂糖	豚肉 たまねぎ 小松菜 えのき にんじん ねぎ しょうゆ キャベツ コーン缶 塩	卵 ツナ缶 たまねぎ にんじん 塩	豚肉 しめじ たまねぎ にんじん 中華だしの素 ケチャップ 砂糖	納豆 しょうゆ	鮭 みそ しょうゆ 砂糖 ごま	豚肉 はくさい ねぎ にんじん 中華だしの素 しょうゆ 片栗粉	ゆでうどん 鶏むね肉 油揚げ ちくわ にんじん しょうゆ はくさい ねぎ 和風だしの素 だいこん みそ	鮭 塩	豚ひき肉 たまねぎ しめじ 塩
お昼	きゅうり しょうゆ いよかん	いんげん コーン缶 しょうゆ 砂糖 ごま	鶏肉 しょうゆ 砂糖	キャベツ コーン缶 塩	さつまいも たまねぎ にんじん 中華だしの素 みそ	ブロッコリー コーン缶 塩	木綿豆腐 もやし 中華だしの素 塩	鮭 みそ しょうゆ 砂糖 ごま	豚肉 はくさい ねぎ にんじん 中華だしの素 しょうゆ 片栗粉	和風だしの素 だいこん みそ	はくさい えのき ねぎ 和風だしの素 しょうゆ 麦茶	にんじん しらす しょうゆ	じゃが にんじん 和風だしの素 しょうゆ 砂糖
	材料	〈おやつ〉 菜飯の素 ごはん	だいこん にんじん ねぎ 和風だしの素 みそ バナナ	小松菜 はくさい えのき 和風だしの素 しょうゆ 塩 いちご	片栗粉 酒 醤油 油 みそ キャットわかめ 和風だしの素 みそ	オレンジ	バナナ	〈おやつ〉 うどん 豚肉 キャベツ にんじん 和風だしの素 しょうゆ 砂糖	バナナ	バナナ	〈おやつ〉 ロールケーキ(市販)	グレープフルーツ	木綿豆腐 ねぎ みそ オレンジ
曜日	木	金	土	月	水	木	金	月	火	水	木	金	
日	16	17	18	20	22	23	24	27	28	29	30	31	
おやつ 10時 15時	チーズ 麦茶 鮭ごはん 麦茶	バナナ 麦茶 フルーツ リンゴジュース	ハイハイン 麦茶 デニッシュブレッド ジュース	ハイハイン 麦茶 ふかし手 麦茶	ハイハイン 麦茶 蒸しパン 麦茶	チーズ 麦茶 鮭ごはん 麦茶	ハイハイン 麦茶 バナナ 麦茶	ハイハイン 麦茶 マッシュポテト 麦茶	チーズ 麦茶 蒸しパン 麦茶	ハイハイン 麦茶 バナナ 麦茶	バナナ 麦茶 わかめごはん 麦茶	ヨーグルト みかん缶 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	食パン	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
お昼	つくね 野菜スティック すまし汁 いちご	煮込みうどん マッシュポテト ヨーグルト	ハヤシライス 中華スープ オレンジ	野菜の卵とじ 白菜とツナのごま和え すまし汁 バナナ	豚肉と野菜のケチャップ煮 きゅうりのツナ和え スープ ヨーグルト	鮭の塩焼き にんじんスティック スープ バナナ	鶏肉の照り焼き きゅうりスティック きのこスープ チーズ	たらもの煮つけ 里手の煮物 みそ汁 いよかん	豆腐のみそ煮 白菜のサラダ すまし汁 グレープフルーツ	オムレツ マッシュポテト 豆腐スープ ヨーグルト	鶏肉の照り焼き きゅうりスティック コーンスープ いちご	鮭の塩焼き にんじんスティック みそ汁 オレンジ	
	副食	鶏ひき肉 木綿豆腐 にんじん しょうゆ 砂糖 片栗粉	鶏肉 たまねぎ にんじん ゆでうどん 和風だしの素 しょうゆ 砂糖	豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム 油 ハヤシルウ	にんじん ねぎ えのき 和風だしの素 しょうゆ 砂糖 卵	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 中華だしの素 ケチャップ 砂糖	鮭 塩	鶏肉 しょうゆ 砂糖	たら しょうゆ 砂糖	木綿豆腐 たまねぎ にんじん ねぎ みそ しょうゆ 砂糖	ほうれん草 たまねぎ 卵 塩	鶏肉 しょうゆ 砂糖	鮭 塩
お昼	だいこん にんじん しょうゆ	じゃがいも 塩	もやし ねぎ キャットわかめ 中華だしの素 塩	はくさい にんじん ツナ しょうゆ	きゅうり ツナ しょうゆ	キャベツ たまねぎ えのき にんじん 中華だしの素 塩	えのき しめじ たまねぎ にんじん 中華だしの素 塩	鮭 みそ しょうゆ 砂糖	豚肉 はくさい コーン缶 塩	小松菜 えのき 和風だしの素 塩	豆腐 ねぎ わかめ 中華だしの素 塩	コーン缶 ねぎ わかめ 和風だしの素 みそ	キャベツ えのき わかめ 和風だしの素 みそ オレンジ
	材料	いちご 〈おやつ〉 ごはん 鮭フレーク	バナナ 〈おやつ〉 みかん缶	オレンジ	焼きたまご えのき ねぎ 和風だしの素 しょうゆ	たまねぎ キャベツ 中華だしの素 塩	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	いちご

※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ります。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。
 ※ヨーグルトはペーキングパウダーを提供させていただきます。

くらす：ひよこ組 おなまえ：