

# 2023年3月 離乳食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	5~6ヶ月 午前	7~8ヶ月 午前	7~8ヶ月 午後	9~12ヶ月 午前	9~12ヶ月 午後	12~18ヶ月	12~18ヶ月 おやつ	
1	15	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 にんじん煮 キャベツスープ	パンかゆ ツナと人参煮 小松菜の煮浸し しめじスープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 スティックにんじん キャベツスープ	トースト ツナと人参煮 小松菜の煮浸し しめじスープ	バターライス 鶏肉オレンジ焼き フレンチサラダ 青菜スープ バナナ	のり塩ラスク (15日:いちごパイ)
2	16	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 人参のそぼろ煮 玉葱甘煮 大根スープ	7倍粥 大根のそぼろ煮 きゅうり煮 玉葱スープ	5倍粥 人参のそぼろ煮 玉葱甘煮 大根スープ	5倍粥 大根のそぼろ煮 きゅうり煮 玉葱スープ	ポークカレー マゼンサンサラダ コンソメスープ オレンジ	ヨーグルト せんべい 麦茶
3	/	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ほうれん草の煮浸し かれいの煮つけ 人参スープ	7倍粥 しらす青菜の煮浸し お麩と人参煮 わかめスープ	5倍粥 ほうれん草の煮浸し かれいの煮つけ 人参スープ	5倍粥 しらすと青菜の煮浸し お麩と人参煮 わかめスープ	ひな祭り五目ずし 鮭の照り焼き ほうれん草と切干のごま和え すまし汁 いちご	ピーチゼリー クラッカー 牛乳
17	31	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 魚のしょうゆ煮 ほうれん草の煮浸し 人参スープ	7倍粥 人参のそぼろ煮 もやし煮 のりスープ	5倍粥 魚のみそ煮 ほうれん草の煮浸し 人参スープ	5倍粥 人参のそぼろ煮 もやし煮 のりスープ	赤飯 鶏唐揚げ 納豆和え すまし汁 いちご	ワッフル 牛乳
4	18	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ツナと玉葱煮 人参のミルク煮 キャベツスープ	7倍粥 キャベツそぼろ煮 玉葱甘煮 人参スープ	5倍粥 ツナと玉葱煮 人参のミルク煮 キャベツスープ	5倍粥 キャベツそぼろ煮 玉葱甘煮 人参スープ	豚のブルコギ丼 きゃべつの塩昆布和え チンゲン菜のスープ ヨーグルト	あんパン 牛乳
6	20	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 豆腐とツナ煮 きゅうり煮 春雨スープ	7倍粥 鶏だんご煮 人参のミルク煮 ねぎスープ	5倍粥 豆腐とツナ煮 スティックきゅうり 春雨スープ	5倍粥 鶏だんご煮 人参のミルク煮 ねぎスープ	ご飯 マーボー豆腐 春雨の中華サラダ わかめスープ バナナ	カステラ 牛乳
7	/	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 豆腐とひじき煮 キャベツ煮 人参スープ	7倍粥 人参としらす煮 お麩とわかめ煮 大根スープ	5倍粥 豆腐とひじき煮 キャベツ煮 人参スープ	5倍粥 人参としらす煮 お麩とわかめ煮 大根スープ	丸パン グラタン りんごのコールスローサラダ 大根スープ オレンジ	ひじきご飯 牛乳
8	22	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 鮭のしょうゆ煮 小松菜の煮浸し のりスープ	7倍粥 ささみとキャベツ煮 にんじん煮 野菜スープ	5倍粥 鮭のみそ煮 小松菜の煮浸し のりスープ	5倍粥 ささみとキャベツ煮 スティックにんじん 野菜スープ	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツのおかか和え 味噌汁 いちご	わかめうどん 牛乳
9	23	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ツナとじゃがいもの煮物 きゅうりわかめ煮 玉葱のみそ汁	7倍粥 キャベツのおかか煮 人参としらす煮 春雨スープ	5倍粥 ツナとじゃがいもの煮物 きゅうりわかめ煮 玉葱のみそ汁	5倍粥 キャベツのおかか煮 人参としらす煮 春雨スープ	麦ごはん さばの塩焼き きゅうりとささみの梅和え 味噌汁 バナナ	シュガートースト 牛乳
10	24	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 鶏うどん 青菜と麩の煮つけ 人参甘煮	7倍粥 人参のそぼろ煮 キャベツ煮 大根スープ	5倍粥 鶏うどん 青菜と麩の煮つけ 人参甘煮	5倍粥 人参のそぼろ煮 キャベツ煮 大根スープ	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ きゃべつの香り漬け オレンジ	五平もち 牛乳
11	25	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 きゃべつのそぼろ煮 にんじん煮 白菜スープ	7倍粥 人参と麩の煮つけ 白菜煮 玉葱スープ	5倍粥 きゃべつのそぼろ煮 スティックにんじん 白菜スープ	5倍粥 人参と麩の煮つけ 白菜煮 玉葱スープ	和風パスタ キャベツサラダ 白菜スープ ヨーグルト	クリームパン 牛乳
13	/	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 白身魚の煮つけ 人参甘煮 玉葱のみそ汁	7倍粥 人参のそぼろ煮 もやし煮 のりスープ	5倍粥 白身魚の煮つけ 人参甘煮 玉葱のみそ汁	5倍粥 人参のそぼろ煮 もやし煮 のりスープ	ラーメン シューマイ 中華風きゅうり みかん	ぶどうゼリー せんべい 牛乳
/	27	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 しらすがゆ 豆腐と人参煮 きゅうりとわかめ煮 みそ汁	7倍粥 鶏団子のミルク煮 キャベツ煮 人参スープ	5倍粥 しらすがゆ 豆腐と人参煮 きゅうりとわかめ煮 みそ汁	5倍粥 鶏団子のミルク煮 キャベツ煮 人参スープ	三色ご飯 即席揚げ 味噌汁 バナナ	ピザトースト 牛乳
14	28	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 鶏とじゃがいもの煮物 小松菜の煮浸し 玉葱スープ	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 人参とひじき煮 小松菜スープ	5倍粥 鶏とじゃがいもの煮物 小松菜の煮浸し 玉葱スープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 人参とひじき煮 小松菜スープ	ご飯 肉じゃが 磯和え すまし汁 バナナ	にゅうめん 牛乳
/	29	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 みそうどん きゅうりとわかめ煮 キャベツ煮	7倍粥 きゃべつのそぼろ煮 人参甘煮 玉葱スープ	5倍粥 みそうどん きゅうりとわかめ煮 キャベツ煮	5倍粥 きゃべつのそぼろ煮 人参甘煮 玉葱スープ	スパゲッティミートソース ブロッコリーサラダ キャベツスープ いよかん	ふりかけごはん 牛乳
/	30	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 鮭のしょうゆ煮 人参甘煮 小松菜スープ	7倍粥 しらす青菜の煮浸し 大根煮 人参スープ	5倍粥 鮭のみそ煮 人参甘煮 小松菜スープ	5倍粥 しらすと青菜の煮浸し スティック大根 人参スープ	ご飯 手作りなめたけ さわらの塩焼き おかか和え 味噌汁 オレンジ	きなこトースト 牛乳

※<完了食、乳児食の提供について>  
 喫食時の管理安全上の理由により、一定の期間中、種類、パン類、お菓子関係は、小麦粉、卵を使わない食品を使用いたします。ご質問等がありましたら、栄養士戸田までご連絡ください。  
 ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

<完了食518kcal(月平均)>