

2024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	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 鮭のしょうゆ煮 にんじん煮 小松菜スープ	7倍粥 鶏ささみ煮 小松菜の煮浸し のりスープ	5倍粥 鮭のみそ煮 スティックにんじん 小松菜スープ	5倍粥 鶏ささみ煮 小松菜の煮浸し のりスープ	ひな祭り五目ずし(15日:赤飯) 鮭の塩焼き 青菜の煮浸し すまし汁 いちご	牛乳 ピーチゼリー せんべい
2	16	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	鶏うどん キャベツ煮 玉葱甘煮	7倍粥 白菜とささみ煮 人参甘煮 玉葱スープ	鶏うどん キャベツ煮 玉葱甘煮	5倍粥 白菜とささみ煮 人参甘煮 玉葱スープ	ツナスパゲッティ キャベツサラダ 白菜スープ ヨーグルト	牛乳 そぼろごはん
4	18	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみと人参煮 きゅうり煮 ブロッコリースープ	7倍粥 じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリー煮 玉葱スープ	5倍粥 ささみと人参煮 スティックきゅうり ブロッコリースープ	5倍粥 じゃがいものそぼろ煮 スティックブロッコリー 玉葱スープ	ポークカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ オレンジ	麦茶 ヨーグルトパフェ
5	19	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 豆腐のそぼろあんかけ にんじん煮 キャベツスープ	7倍粥 ささみとキャベツ煮 きゅうり煮 ねぎスープ	5倍粥 豆腐のそぼろあんかけ スティックにんじん キャベツスープ	5倍粥 ささみとキャベツ煮 スティックきゅうり ねぎスープ	ご飯 マーボー豆腐 海藻サラダ 中華コンソメスープ バナナ	牛乳 あげぼん
6		水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	パンかゆ 大根のそぼろ煮 玉葱甘煮 きゅうりスープ	7倍粥 ささみと玉葱煮 だいこん煮 キャベツスープ	トースト 大根のそぼろ煮 玉葱甘煮 きゅうりスープ	5倍粥 ささみと玉葱煮 スティックだいこん キャベツスープ	食パン チキンナゲット コールスローサラダ 大根スープ デコボン	牛乳 昆布おにぎり
7	21	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 きれいの煮つけ 小松菜草の煮浸し 人参スープ	7倍粥 豆腐のそぼろあんかけ 大根煮 小松菜スープ	5倍粥 きれいの煮つけ 小松菜の煮浸し 人参スープ	5倍粥 豆腐のそぼろあんかけ スティックだいこん 小松菜スープ	麦ごはん さばのみそ煮 小松菜のおかか和え けんちん汁 オレンジ	牛乳 フライドポテト
8	22	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみと人参煮 ほうれん草の煮浸し ねぎスープ	7倍粥 大根とツナの煮物 にんじん煮 ほうれん草のすまし汁	5倍粥 ささみと人参煮 ほうれん草の煮浸し ねぎスープ	5倍粥 大根とツナの煮物 スティックにんじん ほうれん草のすまし汁	ご飯 鶏肉のねぎたれ もやしのゴマ和え みそ汁 バナナ	牛乳 クラッカーサンド
9	23	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみと青菜煮 玉葱甘煮 きのこスープ	パンかゆ 人参としらす煮 小松菜草の煮浸し わかめスープ	5倍粥 ささみと青菜煮 玉葱甘煮 きのこスープ	トースト 人参としらす煮 小松菜の煮浸し わかめスープ	豚のブルコギ丼 ナムル わかめスープ ヨーグルト	牛乳 マヨチーズトースト
11	25	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 白菜のひき肉あん きゅうり煮 わかめスープ	7倍粥 豆腐の青菜のあんかけ かぼちゃの甘煮 大根スープ	5倍粥 白菜のひき肉あん スティックきゅうり わかめスープ	5倍粥 豆腐の青菜のあんかけ かぼちゃの甘煮 大根スープ	三色ご飯 野菜ごま酢和え すまし汁 いちご	牛乳 ほうとう
12	26	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	パンかゆ 鶏とかぶの煮物 玉葱甘煮 キャベツスープ	7倍粥 きゃべつのそぼろ煮 かぶ煮 玉葱スープ	トースト 鶏とかぶの煮物 玉葱甘煮 キャベツスープ	5倍粥 きゃべつのそぼろ煮 かぶ煮 玉葱スープ	丸パン ハンバーグ アップルドレッシングサラダ かぶスープ オレンジ	牛乳 ホットケーキ (26日:ぞうすい)
13	27	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	鶏うどん 青菜と麩の煮つけ にんじん煮	7倍粥 人参のそぼろ煮 小松菜草の煮浸し キャベツスープ	鶏うどん 青菜と麩の煮つけ スティックにんじん	5倍粥 人参のそぼろ煮 小松菜の煮浸し キャベツスープ	スパゲッティミートソース レモンドレッシングサラダ 野菜スープ バナナ	牛乳 いなりずし
14	28	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 大根のそぼろ煮 きゅうり煮 のりスープ	わかめうどん ささみときゅうり煮 だいこん煮	5倍粥 大根のそぼろ煮 スティックきゅうり のりスープ	わかめうどん ささみときゅうり煮 スティックだいこん	海苔の佃煮ご飯 鶏唐揚げ 中華風きゅうり なめこ汁 みかん	牛乳 ラーメン
	29	金	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 玉葱甘煮 ほうれん草のすまし汁	パンかゆ 鶏だんご煮 人参のミルク煮 オニオンスープ	5倍粥 鶏とじゃがいもの煮物 玉葱甘煮 ほうれん草のすまし汁	トースト 鶏だんご煮 人参のミルク煮 オニオンスープ	ご飯 肉じゃが 納豆和え すまし汁 バナナ	牛乳 なかよしサンド
	30	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	わかめうどん 人参のそぼろ煮 きゅうり煮	7倍粥 きれい煮 にんじん煮 わかめスープ	わかめうどん 人参のそぼろ煮 スティックきゅうり	5倍粥 きれいの煮つけ スティックにんじん わかめスープ	わかめうどん 厚揚げのあんかけ煮 即席漬け ヨーグルト	牛乳 鮭おにぎり

<完了食 543kcal(月平均)>