

3月分 離乳食予定献立表（離乳後期）

日	曜日	おひる	間 食		主な材料		
			10時頃	3時頃	熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える
2 16 30	月	あんかけがゆ しらす入り煮びたし 麩の味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク プレーンクッキー オレンジ	米 砂糖 片栗粉 麩 小麦粉 油	粉ミルク 豚ひき肉 しらす干し みそ	白菜 葱 小松菜 人参 玉葱 オレンジ
3 17 31	火	おかゆ 鶏団子の煮物 キャベツのおかか煮 小松菜のすまし汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク プレーンヨーグルト 菓子	米 片栗粉 砂糖	粉ミルク 鶏ひき肉 かつお節 ヨーグルト	玉葱 キャベツ 人参 小松菜 葱
4 18	水	おかゆ ミートボールとキャベツの煮込み 南瓜の甘煮 かぶの味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク じゃが芋の小判焼き オレンジ	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油	粉ミルク 豚ひき肉 みそ ツナ缶	玉葱 キャベツ 人参 チンゲン菜 南瓜 かぶ かぶの葉 オレンジ
5 19	木	野菜うどん 煮魚 刻みトマト ミルク	ミルク 菓子	ミルク きな粉がゆ いちご	乾麺 砂糖 米	粉ミルク 豚ひき肉 白身魚 きな粉	白菜 人参 小松菜 トマト いちご
6	金	おかががゆ キャベツ入り煮込みハンバーグ 野菜の煮びたし わかめスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク プレーンヨーグルト 菓子	米 パン粉 砂糖	粉ミルク かつお節 豚ひき肉 ヨーグルト	キャベツ もやし 人参 きゅうり 玉葱 干わかめ
7 21	土	やわらかピラフ 根菜の炒め煮 チンゲン菜のスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク 菓子	米 油 砂糖	粉ミルク 鶏ひき肉 高野豆腐	玉葱 人参 大根 チンゲン菜 葱
9 23	月	ミートソース風うどん ブロッコリーの煮びたし 大根のスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク おかががゆ オレンジ	乾麺 米	粉ミルク 豚ひき肉 豆腐 かつお節	玉葱 人参 トマト缶 ブロッコリー 大根 オレンジ 青のり
10 24	火	ひじきがゆ 白身魚のムニエル 切干大根の味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク 豆腐入り彩りケーキ オレンジ	米 砂糖 小麦粉 油 さつま芋	粉ミルク 鶏ひき肉 白身魚 みそ 豆腐	人参 切干大根 キャベツ 玉葱 小松菜 オレンジ 干ひじき
11 25	水	おかゆ 鶏つくねの煮物 春雨煮 納豆汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク 焼きうどん	米 片栗粉 砂糖 はるさめ 乾麺 油	粉ミルク 鶏ひき肉 みそ 納豆 豚ひき肉	玉葱 人参 きゅうり ほうれん草
12 26	木	おかゆ 煮魚 ほうれん草の煮びたし 白菜のすまし汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク きな粉うどん オレンジ	米 砂糖 乾麺	粉ミルク 白身魚 きな粉	ほうれん草 人参 白菜 大根 オレンジ
13 27	金	おかゆ 豚肉のトマト煮 しらす入り煮びたし 豆腐のスープ ミルク	ミルク 菓子	ミルク そばろがゆ いちご	米 砂糖 片栗粉 油	粉ミルク 豚ひき肉 しらす干し 豆腐	玉葱 人参 トマト缶 小松菜 キャベツ いちご
14 28	土	鶏ささみあんかけがゆ ツナじゃが 玉葱の味噌汁 ミルク	ミルク 菓子	ミルク 菓子	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	粉ミルク 鶏ささみ肉 ツナ缶 みそ 高野豆腐	白菜 チンゲン菜 人参 玉葱

今月の平均栄養価 エネルギー386kcal たんぱく質12.2g

《旬の食材》 かぶ キャベツ セロリ さやえんどう ふきのとう わかさぎ ぶり さわら でこぼん いちご など

(すべての食材を給食で使用しているわけではありません。)

★オレンジは「清見オレンジ」「せとか」「でこぼん」を提供予定です。

献立の内容は、園の行事等により変更させていただくことがあります。