

3月分 離乳食予定献立表（離乳完了期）

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	あんかけ軟飯 しらす入り煮びたし 麩の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 プレーンクッキー オレンジ	米 砂糖 片栗粉 麩 小麦粉 油	牛乳 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	軟飯 鶏団子の煮物 キャベツのおかか煮 小松菜のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 プレーンヨーグルト 菓子	米 片栗粉 砂糖	牛乳 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	軟飯 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	牛乳 菓子	牛乳 じゃが芋の小判焼き オレンジ	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油	牛乳 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	牛乳 菓子	牛乳 きな粉軟飯 いちご	乾麺 砂糖 米	牛乳 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	おかか軟飯 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	牛乳 菓子	牛乳 プレーンヨーグルト 菓子	米 パン粉 砂糖	牛乳 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	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 油 砂糖	牛乳 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	牛乳 菓子	牛乳 おかか軟飯 オレンジ	乾麺 米	牛乳 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	ひじき軟飯 白身魚のムニエル 切干大根の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 豆腐入り彩りケーキ オレンジ	米 砂糖 小麦粉 油 さつま芋	牛乳 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	軟飯 鶏つくねの煮物 春雨煮 納豆汁	牛乳 菓子	牛乳 焼きうどん	米 片栗粉 砂糖 はるさめ 乾麺 油	牛乳 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	軟飯 煮魚 ほうれん草の煮びたし 白菜のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 きな粉うどん オレンジ	米 砂糖 乾麺	牛乳 白身魚 きな粉	ほうれん草 人参 白菜 大根 オレンジ
13 27	金	軟飯 豚肉のトマト煮 しらす入り煮びたし 豆腐のスープ	牛乳 菓子	牛乳 そばろ軟飯 いちご	米 砂糖 片栗粉 油	牛乳 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	鶏ささみあんかけ軟飯 ツナじゃが 玉葱の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	牛乳 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15.6g

《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。