

3月 離乳食献立表

汐江ふたば保育園

	1 (金)	2 (土)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	11 (月)
主食	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥
主菜	鶏ささ身 (中) 鶏ミンチ (後)	白身魚 (カレイ) (中・後)	鶏ささ身 (中) 鶏ミンチ (後)	白身魚 (鱈) (中・後)	鶏ささ身 (中) 鶏ミンチ (後)	白身魚 (鯖) (中・後)	鶏ささ身 (中) 鶏ミンチ (後)	白身魚 (鯛) (中・後)	鶏ささ身 (中) 鶏ミンチ (後)
副菜	キャベツ たまねぎ	にんじん たまねぎ	だいこん にんじん	にんじん だいこん	だいこん こまつな	キャベツ にんじん	ほうれんそう たまねぎ	にんじん たまねぎ	キャベツ にんじん
汁物	にんじん かぼちゃ (後)	キャベツ かぼちゃ (後)	たまねぎ 木綿豆腐 (後)	たまねぎ さといも (後)	にんじん もやし (後)	こまつな レタス (後)	にんじん 木綿豆腐 (後)	キャベツ ほうれんそう (後)	たまねぎ じゃがいも (後)
おやつ			バナナ	さつまいも	にんじんおかゆ				さつまいも
	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	18 (月)	19 (火)	21 (木)	22 (金)
主食	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥
主菜	白身魚 (カレイ) (中・後)	鶏ささ身 (中) 鶏ミンチ (後)	白身魚 (鯖) (中・後)	鶏ささ身 (中) 鶏ミンチ (後)	白身魚 (鯛) (中・後)	鶏ささ身 (中) 鶏ミンチ (後)	白身魚 (カレイ) (中・後)	白身魚 (鱈) (中・後)	鶏ささ身 (中) 鶏ミンチ (後)
副菜	ブロッコリー にんじん	にんじん ブロッコリー	キャベツ にんじん	たまねぎ にんじん	たまねぎ にんじん	にんじん はくさい	じゃがいも にんじん	はくさい にんじん	たまねぎ にんじん
汁物	たまねぎ 絹ごし豆腐 (後)	ほうれんそう たまねぎ (後)	たまねぎ レタス (後)	もやし 絹ごし豆腐 (後)	さつまいも 木綿豆腐 (後)	ほうれんそう もやし (後)	こまつな はくさい (後)	たまねぎ さやえんどう (後)	ほうれんそう かぼちゃ (後)
おやつ		かぼちゃ		バナナ		バナナ	にんじんおかゆ	さつまいも	
	23 (土)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)		
主食	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥			
主菜	白身魚 (鱈) (中・後)	鶏ささ身 (中) 鶏ミンチ (後)	白身魚 (鯖) (中・ 後)	鶏ささ身 (中) 鶏ミンチ (後)	白身魚 (鯛) (中・後)	鶏ささ身 (中) 鶏ミンチ (後)	白身魚 (カレイ) (中・後)		
副菜	たまねぎ にんじん	じゃがいも にんじん	ブロッコリー たまねぎ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんじん	キャベツ にんじん	はくさい にんじん		
汁物	かぼちゃ もやし (後)	たまねぎ キャベツ (後)	キャベツ にんじん (後)	たまねぎ なす (後)	ほうれんそう さつまいも (後)	ほうれんそう 絹ごし豆腐 (後)	こまつな もやし (後)		
おやつ			だいこんおかゆ		かぼちゃ	ゆでじゃがいも			

中期味付け
昆布だし
後期味付け
昆布だし
しょうゆ