

離乳食献立 3月

	献立名	材料 (1回食)	献立名	材料 (2回食)
3 (月)	白がゆ すまし汁	米 豆腐、ねぎ、花ふ、きゅうり だし、しょうゆ	白がゆ 菜花のごま煮	米 菜花、人参、コーン缶、水菜、すりごま だし、しょうゆ
4 (火)	白がゆ すまし汁	米 わかめ、キャベツ、人参 だし、しょうゆ	白がゆ 味噌煮	米 鶏肉、生揚げ、大根 だし、みそ
5 (水)	白がゆ 白菜スープ	米 白菜、人参、キャベツ、にら 野菜スープ	白がゆ 鶏ミンチと豆腐のふわふわ煮	米 鶏ミンチ、豆腐、ひじき、玉ねぎ だし、しょうゆ
6 (木)	白がゆ みそ汁	米 じゃが芋、玉ねぎ、もやし、かいわれ だし、みそ	白がゆ 白身魚のくたくた煮	米 白身魚、切干大根、ほうれん草 だし、しょうゆ
7 (金)	白がゆ 豚汁	米 豚肉、大根、ねぎ、白菜 だし、みそ	緑がゆ 含め煮	米、チンゲン菜 ツナ、人参、油揚げ、さやえんどう だし、しょうゆ
10 (月)	白がゆ みそ汁	米 白菜、じゃが芋、かいわれ だし、みそ	白がゆ 白和え	米 ほうれん草、豆腐、すりごま、人参 だし、しょうゆ
11 (火)	白がゆ みそ汁	米 豆腐、人参、白菜 だし、みそ	白がゆ 白身魚のクリーム煮	米 白身魚、人参、キャベツ ホワイトソース
12 (水)	白がゆ きしめん汁	米 乾めん、油揚げ、あさつき、玉ねぎ だし、しょうゆ	白がゆ 肉じゃが	米 豚肉、じゃが芋、人参、グリーンピース だし、しょうゆ
13 (木)	白がゆ 春雨スープ	米 春雨、玉ねぎ、コーン缶、わかめ ホワイトソース	白がゆ コンソメ煮	米 豚肉、生揚げ、人参、フロッキー コンソメ
14 (金)	白がゆ コーンチャウダー	米 玉ねぎ、人参、じゃが芋、コーン缶 コーンクリーム	白がゆ 菜花の煮浸し	米 菜花、キャベツ、ツナ だし、しょうゆ
17 (月)	白がゆ キャベツスープ	米 キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、しらた 野菜スープ	白がゆ 肉じゃが	米 豚肉、じゃが芋、人参、グリーンピース だし、しょうゆ
18 (火)	白がゆ 春野菜スープ	米 かぶ、玉ねぎ、さやえんどう コンソメ	白がゆ 鶏の和風煮	米 鶏肉、ねぎ、キャベツ、フロッキー だし、しょうゆ
19 (水)	白がゆ レタススープ	米 レタス、もやし、コーン缶、きゅうり コンソメ	ツナがゆ 野菜のケチャップ煮	米、ツナ 玉ねぎ、グリーンピース、フロッキー、じゃが芋 ケチャップ
21 (金)	白がゆ わかめスープ	米 わかめ、もやし、コーン缶、きゅうり コーンクリーム	白がゆ 鶏ささみのごま風煮	米 鶏ささみ、じゃが芋、人参、キャベツ、すりごま だし、しょうゆ
24 (月)	白がゆ すまし汁	米 大根、油揚げ、ねぎ だし、しょうゆ	白がゆ 豚肉の炒め煮	米 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参 だし、しょうゆ
25 (火)	白がゆ オニオンスープ	米 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり 野菜スープ	白がゆ 肉じゃが	米 豚肉、じゃが芋、人参、グリーンピース だし、しょうゆ
26 (水)	白がゆ じゃが芋スープ	米 じゃが芋、チンゲン菜、コーン缶、きゅうり ホワイトソース	人参がゆ ツナと野菜のやわらか煮	米、人参 ツナ、玉ねぎ、ピーマン、フロッキー だし、しょうゆ
27 (木)	白がゆ みそ汁	米 白菜、生揚げ、かいわれ、きゅうり だし、しょうゆ	白がゆ 鶏肉の和風煮	米 鶏肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜 だし、しょうゆ
28 (金)	白がゆ 大根スープ	米 大根、チンゲン菜、キャベツ、グリーンアスパラ だし、しょうゆ	緑がゆ ビビンバ風煮	米、ほうれん草 豚ミンチ、ねぎ、人参、もやし だし、しょうゆ
31 (月)	白がゆ みそ汁	米 大根、丸ふ、豆腐、ほうれん草 だし、みそ	白がゆ ひじきの炒め煮	米 ひじき、鶏肉、油揚げ、人参 だし、しょうゆ

【注】

アレルギーの初発事故を防ぐため、献立に使用されている食品の中で「食べたことがない食材」がある場合は、必ず、事前に家庭で2回以上食べて、何ら症状が誘発されないことを確認してください。保育園では、安全を最優先にいたしますので、家庭で試すことができなかった場合はご連絡ください。