

# 2021年3月 離乳食献立表

		完了食	後期食
1日	昼食	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め(豚・しいたけ・人参・キャベツ・ピーマン・ねぎ) はるさめサラダ(春雨・きゅうり・人参) 豆腐のとろみスープ(豆腐・えのき・ほうれん草・ねぎ)	軟飯 豚肉とキャベツのみそ炒め(豚・しいたけ・人参・キャベツ・ピーマン・ねぎ) はるさめサラダ(春雨・きゅうり・人参) 豆腐のとろみスープ(豆腐・えのき・ほうれん草・ねぎ)
	午後	にんじんケーキ 牛乳	にんじんケーキ スープ(にんじん・キャベツ)
2日	昼食	散らし寿司(卵・人参・かんぴょう・しいたけ・きぬさや・のり) 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごま和え(ほうれん草・人参・もやし) 麩のすまし汁(麩・えのき・大根・ねぎ)	散らし寿司(軟飯)(卵・人参・しいたけ・きぬさや・のり) 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごま和え(ほうれん草・人参・もやし) 麩のすまし汁(麩・えのき・大根・ねぎ)
	午後	蒸しパン(プレーン) 牛乳	蒸しパン(プレーン) スープ(にんじん・大根)
3日	昼食	御飯 さけの香りみそ焼き ひじきの彩りサラダ(ひじき・枝豆・ごぼう・人参・コーン) みそ汁(大根・玉ねぎ・あげ・わかめ)	軟飯 さけの香りみそ焼き ひじきの彩りサラダ(ひじき・枝豆・人参・コーン) みそ汁(大根・玉ねぎ・わかめ)
	午後	あんバタートースト 牛乳	スティックトースト スープ(にんじん・たまねぎ)
4日	昼食	御飯 カレーハンバーグ(豚・玉ねぎ・ピーマン) 切干し大根のサラダ(切干大根・きゅうり・人参) 豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ・豆腐)	軟飯 ハンバーグ(豚・玉ねぎ・ピーマン) 切干し大根のサラダ(切干大根・きゅうり・人参) 豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ・豆腐)
	午後	大学芋 牛乳	大学芋 スープ(たまねぎ・大根)
5日	昼食	御飯 揚げ豆腐(卵・ひじき・にんじん・ちくわい) しいたけ フレンチサラダ(キャベツ・きゅうり・にんじん) きのこのスープ(えのき・しめじ・たまねぎ・にんじん)	軟飯 揚げ豆腐(卵・ひじき・にんじん・しいたけ) フレンチサラダ(キャベツ・きゅうり・にんじん) きのこのスープ(えのき・しめじ・たまねぎ・にんじん)
	午後	たぬきおにぎり 牛乳	軟飯(わかめ) スープ(たまねぎ・にんじん)
6日	昼食	チャーハン(豚肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン) わかめスープ(キャベツ・にんじん) バナナ	チャーハン(豚肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン) わかめスープ(キャベツ・にんじん) バナナ
	午後	おにぎり(塩昆布とおかか) 牛乳	軟飯(おかか) スープ(キャベツ・にんじん)
8日	昼食	御飯 肉豆腐(豚肉・焼き豆腐・ねぎ・玉ねぎ・えのき) ひじきのナムル(もやし・にんじん・こまつな) みそ汁(大根・にんじん・わかめ)	軟飯 肉豆腐(豚肉・豆腐・ねぎ・玉ねぎ・えのき) ひじきのナムル(もやし・にんじん・こまつな) みそ汁(大根・にんじん・わかめ)
	午後	ちぢみ(豚肉・にら・にんじん・たまねぎ) 牛乳	ちぢみ(豚肉・にら・にんじん・たまねぎ) スープ(大根・こまつな)
9日	昼食	コンソメピラフ(にんじん・玉ねぎ・ピーマン) 鶏のから揚げ マカロニサラダ(きゅうり・にんじん・玉ねぎ) 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・にんじん)	コンソメピラフ軟飯(にんじん・玉ねぎ・ピーマン) 鶏のから揚げ マカロニサラダ(きゅうり・にんじん・玉ねぎ) 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・にんじん)
	午後	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ スープ(キャベツ・玉ねぎ)

		完了食	後期食
10日	昼食	赤飯 かじきのケチャップ和え ブロッコリーの炒め物(玉ねぎ・にんじん) みそ汁(キャベツ・玉ねぎ・えのき)	軟飯 かじきのケチャップ和え ブロッコリーの炒め物(玉ねぎ・にんじん) みそ汁(キャベツ・玉ねぎ・えのき)
	午後	チーズポパイケーキ 牛乳	チーズポパイケーキ スープ(玉ねぎ・にんじん)
11日	昼食	御飯 鶏肉のバーベキューソース ほうれん草のナムル(もやし・にんじん・コーン) みそ汁(玉ねぎ・にんじん・わかめ)	軟飯 鶏肉のバーベキューソース ほうれん草のナムル(もやし・にんじん・コーン) みそ汁(玉ねぎ・にんじん・わかめ)
	午後	ポップコーン ふかし芋 牛乳	ふかし芋 スープ(ほうれん草・にんじん)
12日	昼食	御飯 ナゲット キャベツの磯和え(こまつな・にんじん・のり) 豆腐みそ汁(大根・ねぎ)	軟飯 ナゲット キャベツの磯和え(こまつな・にんじん・のり) 豆腐みそ汁(大根・ねぎ)
	午後	トースト 牛乳	スティックトースト スープ(大根・にんじん)
13日	昼食	焼うどん(豚肉・キャベツ・もやし・玉ねぎ・にんじん) ワンタンスープ(豚肉・ねぎ・チンゲンサイ)	焼うどん(豚肉・キャベツ・もやし・玉ねぎ・にんじん) スープ(豚肉・ねぎ・チンゲンサイ)
	午後	おにぎり(さけ) 牛乳	軟飯(さけ) スープ(キャベツ・玉ねぎ)
15日	昼食	御飯 鶏肉のみそ焼き ツナサラダ(キャベツ・きゅうり・にんじん) 豆腐すまし汁(わかめ・大根・ねぎ)	軟飯 鶏肉のみそ焼き ツナサラダ(キャベツ・きゅうり・にんじん) 豆腐すまし汁(わかめ・大根・ねぎ)
	午後	おこわおにぎり 牛乳	軟飯(おこわ) スープ(にんじん・大根)
16日	昼食	御飯 豚肉と春雨の野菜炒め(玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン) ブロッコリーのおかか和え(にんじん) みそ汁(大根・なめこ・ねぎ)	軟飯 豚肉と春雨の野菜炒め(玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン) ブロッコリーのおかか和え(にんじん) みそ汁(大根・なめこ・ねぎ)
	午後	鬼まんじゅう 牛乳	鬼まんじゅう スープ(ブロッコリー・玉ねぎ)
17日	昼食	御飯 さわらのごま照り焼き 切干し大根の旨煮(にんじん・油揚げ) みそ汁(白菜・しいたけ・大根)	軟飯 さわらのごま照り焼き 切干し大根の旨煮(にんじん) みそ汁(白菜・しいたけ・大根)
	午後	お好み焼き(豚肉・キャベツ・ねぎ・干しえび) 牛乳	お好み焼き(豚肉・キャベツ・ねぎ) 牛乳
18日	昼食	味噌ラーメン(豚肉・キャベツ・もやし・にんじん・ねぎ・コーン) 花ショウマイ(豚肉・しゅうまいの皮)	味噌ラーメン(豚肉・キャベツ・もやし・にんじん・ねぎ・コーン) ハンバーグ(豚)
	午後	わかめおにぎり 牛乳	軟飯(わかめ) スープ(キャベツ・にんじん)
19日	昼食	御飯 豚肉とれんこんのケチャップ炒め(玉ねぎ・しめじ) パスタサラダ(きゅうり・キャベツ・にんじん) もやしスープ(豚肉・もやし・にんじん)	軟飯 豚肉と野菜のケチャップ炒め(玉ねぎ・しめじ) パスタサラダ(きゅうり・キャベツ・にんじん) もやしスープ(豚肉・もやし・にんじん)
	午後	かぼちゃケーキ 牛乳	かぼちゃケーキ スープ(玉ねぎ・にんじん)

		完了食	後期食
22日	昼食	御飯 炒り豆腐(鶏肉・ひじき・しいたけ・にんじん・玉ねぎ) ほうれん草のごま和え(人参・キャベツ) みそ汁(もやし・油揚げ・わかめ)	軟飯 炒り豆腐(鶏肉・ひじき・しいたけ・にんじん・玉ねぎ) ほうれん草のごま和え(人参・キャベツ) みそ汁(もやし・わかめ)
	午後	バタークッキー 牛乳	バタークッキー スープ(にんじん・玉ねぎ)
23日	昼食	カレーライス(豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん) はるさめスープ(チンゲン菜・玉ねぎ・えのき)	あんかけ御飯(豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん) はるさめスープ(チンゲン菜・玉ねぎ・えのき)
	午後	焼きそば(豚肉・キャベツ・にんじん・ピーマン) 牛乳	焼きそば(豚肉・キャベツ・にんじん・ピーマン) スープ(じゃがいも・にんじん)
24日	昼食	御飯 松風焼き(鶏肉・玉ねぎ・にんじん) 大根としらすのサラダ(にんじん) みそ汁(玉ねぎ・あげ・にんじん・わかめ)	軟飯 松風焼き(鶏肉・玉ねぎ・にんじん) 大根としらすのサラダ(にんじん) みそ汁(玉ねぎ・にんじん・わかめ)
	午後	蒸しパン 牛乳	蒸しパン スープ(玉ねぎ・にんじん)
25日	昼食	とん汁うどん(豚肉・大根・にんじん・さといも・ごぼう・ねぎ) ちくわ磯辺揚げ	とん汁うどん(豚肉・大根・にんじん・ねぎ) じゃがいもの煮物(にんじん)
	午後	焼びん(にんじん) 牛乳	焼びん(にんじん)(軟飯) スープ(大根・にんじん)
26日	昼食	御飯 さばのカレー焼き フレンチサラダ(キャベツ・きゅうり・にんじん) みそ汁(白菜・しいたけ・大根)	軟飯 さばの照り焼き フレンチサラダ(キャベツ・きゅうり・にんじん) みそ汁(白菜・しいたけ・大根)
	午後	ドーナツ 牛乳	ドーナツ スープ(キャベツ・にんじん)
27日	昼食	チキンピラフ(鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・にんじん) コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・にんじん)	チキンピラフ(鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・にんじん)(軟飯) コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・にんじん)
	午後	レモントースト 牛乳	スティックトースト スープ(玉ねぎ・にんじん)
29日	昼食	ビビンバ丼(豚肉・大根・にんじん・もやし・こまつな) チャブチェ(豚肉・春雨・にんじん・ピーマン) 野菜スープ(にんじん・しいたけ・こまつな)	ビビンバ丼(豚肉・大根・にんじん・もやし・こまつな)(軟飯) チャブチェ(豚肉・春雨・にんじん・ピーマン) 野菜スープ(にんじん・しいたけ・こまつな)
	午後	焼きおにぎり 牛乳	軟飯(おかか) 牛乳
30日	昼食	御飯 たらのチリソース風(ねぎ) 大根サラダ(キャベツ・こまつな) コンソメスープ(キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん)	軟飯 たらのチリソース風(ねぎ) 大根サラダ(キャベツ・こまつな) コンソメスープ(キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん)
	午後	スコーン 牛乳	スコーン スープ(じゃがいも・にんじん)
31日	昼食	御飯 鶏肉のマーマレード焼き カミカミサラダ(大豆・チーズ・きゅうり・にんじん・大根) みそ汁(もやし・油揚げ・わかめ)	軟飯 鶏肉のマーマレード焼き カミカミサラダ(大豆・きゅうり・にんじん・大根) みそ汁(もやし・わかめ)
	午後	芋もち(みたらし)(じゃがいも) 牛乳	芋もち(みたらし)(じゃがいも) スープ(にんじん・大根)