



2022年3月 離乳食献立表



	完了食	後期食
1日	昼食 御飯 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ(じゃがいも・にんじん・きゅうり) 豆腐のとろみスープ(えのき・ほうれん草・ねぎ)	軟飯 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ(じゃがいも・にんじん・きゅうり) 豆腐のとろみスープ(えのき・ほうれん草・ねぎ)
	午後 焼きうどん(豚・キャベツ・玉ねぎ・人参) 牛乳	焼きうどん(豚・キャベツ・玉ねぎ・人参) スープ(人参・キャベツ)
2日	昼食 御飯 さけの香りみそ焼き ひじきの彩りサラダ(枝豆・ごぼう・人参・コーン) さつまいもの甘煮 みそ汁(大根・玉ねぎ)	軟飯 さけの香りみそ焼き ひじきの彩りサラダ(キャベツ・人参・コーン) さつまいもの甘煮 みそ汁(大根・玉ねぎ)
	午後 シュガートースト 牛乳	シュガートースト スープ(人参・大根)
3日	昼食 ちらし寿司(人参・しいたけ・きぬさや・のり) 鶏肉の照り焼き キャベツの和え物(人参・ちくわ) おふのすまし汁(えのき・大根・ねぎ)	軟飯 ちらし寿司(軟飯)(人参・しいたけ・きぬさや・のり) 鶏肉の照り焼き キャベツの和え物(人参) おふのすまし汁(えのき・大根・ねぎ)
	午後 三色蒸しパン 牛乳	三色蒸しパン スープ(人参・キャベツ)
4日	昼食 御飯 かれのいかば焼き 小松菜と厚揚げの煮びたし(えのき) みそ汁(もやし・大根・人参・わかめ)	軟飯 かれのいかば焼き 小松菜の煮びたし(豆腐・えのき) みそ汁(もやし・大根・人参・わかめ)
	午後 わかめおにぎり 牛乳	わかめおにぎり(軟飯) スープ(小松菜・人参)
5日	昼食 チャーハン(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン) 豆腐スープ(もやし・にら) バナナ	チャーハン(軟飯)(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン) 豆腐スープ(もやし・にら) バナナ
	午後 おにぎり(塩こんぶ・おかか) 牛乳	おにぎり軟飯(塩こんぶ・おかか) スープ(玉ねぎ・人参)
7日	昼食 御飯 肉豆腐(ねぎ・玉ねぎ・えのき) ひじきのナムル(もやし・人参・小松菜) みそ汁(大根・人参・わかめ)	軟飯 肉豆腐(ねぎ・玉ねぎ・えのき) ひじきのナムル(もやし・人参・小松菜) みそ汁(大根・人参・わかめ)
	午後 にんじんケーキ 牛乳	にんじんケーキ スープ(小松菜・大根)
8日	昼食 御飯 さばの塩焼き ブロッコリーと人参のおかか・和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ・人参)	軟飯 さばの塩焼き ブロッコリーと人参のおかか・和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ・人参)
	午後 チーズちぢみ(豚・にら・人参・玉ねぎ) 牛乳	チーズちぢみ(豚・にら・人参・玉ねぎ) スープ(人参・玉ねぎ)
9日	昼食 赤飯(軟飯) 千草卵焼き(ほうれん草・人参・しいたけ) ブロッコリーの炒め物(玉ねぎ・人参) みそ汁(キャベツ・玉ねぎ・えのき)りんご	軟飯 千草卵焼き(ほうれん草・人参・しいたけ) ブロッコリーの炒め物(玉ねぎ・人参) みそ汁(キャベツ・玉ねぎ・えのき)煮りんご
	午後 ブルーベリーケーキ 牛乳	ブルーベリーケーキ スープ(キャベツ・人参)
10日	昼食 御飯 たらのクリームコーン焼き ほうれん草のナムル(もやし・人参) 粉ふきいも みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	軟飯 たらのクリームコーン焼き ほうれん草のナムル(もやし・人参) 粉ふきいも みそ汁(玉ねぎ・わかめ)
	午後 ミートマカロニ(玉ねぎ) 牛乳	ミートマカロニ(玉ねぎ) スープ(ほうれん草・人参)

※食材は変更になる場合があります。  
※お昼にスティック野菜がきます。

	完了食	後期食
11日	昼食 コンソメピラフ(玉ねぎ・人参・ピーマン) 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ(きゅうり・人参・玉ねぎ) 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参) りんご	コンソメピラフ(軟飯)(玉ねぎ・人参・ピーマン) 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ(きゅうり・人参・玉ねぎ) 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参) 煮りんご
	午後 トースト(ジャムクリーム) 牛乳	トースト(ジャムクリーム) スープ(玉ねぎ・人参)
12日	昼食 焼きうどん(豚・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし) ワンタンスープ(豚・ねぎ・チンゲン菜) りんご	焼きうどん(豚・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし) ワンタンスープ(豚・ねぎ・チンゲン菜) 煮りんご
	午後 おにぎり(さけ) 牛乳	軟飯(さけ) スープ(キャベツ・玉ねぎ)
14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・人参) すまし汁(白菜・えのき・ねぎ)	軟飯 鶏肉のみそ焼き ツナサラダ(キャベツ・きゅうり・人参) すまし汁(白菜・えのき・ねぎ)
	午後 バナナおやつパン 牛乳	バナナおやつパン スープ(白菜・人参)
15日	昼食 御飯 さけのみりん焼き 筑前煮(鶏・輪こん・ごぼう・人参・こんにゃく・たけのこ・いんげん) みそ汁(大根・なめこ・ねぎ)	軟飯 さけのみりん焼き 筑前煮(鶏・じゃがいも・人参・いんげん) みそ汁(大根・なめこ・ねぎ)
	午後 大学いも 牛乳	大学いも スープ(人参・大根)
16日	昼食 かてめし(人参・ごぼう・油揚げ・白滝・しいたけ) ゼリーフライ(じゃがいも・おかか・人参・玉ねぎ) きゅうりとツナの酢の物(人参) 豆腐のみそ汁(大根・ねぎ・わかめ)	かてめし軟飯(人参・しいたけ) ゼリーフライ(じゃがいも・人参・玉ねぎ) きゅうりとツナの和え物(人参) 豆腐のみそ汁(大根・ねぎ・わかめ)
	午後 炒めビーフン(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ) 牛乳	炒めビーフン(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ) スープ(人参・玉ねぎ)
17日	昼食 御飯 かれのパン粉焼き バスチヤ(きゅうり・人参・キャベツ) ブロッコリーとコーンのソテー(人参・しめじ) もやしスープ(豚・人参)	軟飯 かれのパン粉焼き バスチヤ(きゅうり・人参・キャベツ) ブロッコリーとコーンのソテー(人参・しめじ) もやしスープ(豚・人参)
	午後 トースト(ジャム) 牛乳	トースト(ジャム) スープ(キャベツ・人参)
18日	昼食 味噌ラーメン(豚・キャベツ・もやし・人参・ねぎ・コーン) しゅうまい(豚・玉ねぎ・キャベツ・人参・にら) バナナ	味噌ラーメン(豚・キャベツ・もやし・人参・ねぎ・コーン) しゅうまい(豚・玉ねぎ・キャベツ・人参・にら) バナナ
	午後 おにぎり(ツナ・コーン) 牛乳	軟飯(ツナ・コーン) スープ(キャベツ・玉ねぎ)
19日	昼食 豚肉のみそ丼(ピーマン・チンゲン菜・玉ねぎ) もやしスープ(豚・人参) バナナ	豚肉のみそ丼(軟飯)(ピーマン・チンゲン菜・玉ねぎ) もやしスープ(豚・人参) バナナ
	午後 トースト(ジャム) 牛乳	トースト(ジャム) スープ(チンゲン菜・玉ねぎ)
22日	昼食 御飯 ハンバーグ(豚・玉ねぎ) 大根としらすのサラダ(人参) みそ汁(玉ねぎ・人参・わかめ)	軟飯 ハンバーグ(豚・玉ねぎ) 大根としらすのサラダ(人参) みそ汁(玉ねぎ・人参・わかめ)
	午後 甘食 牛乳	甘食 スープ(大根・人参)

	完了食	後期食
23日	昼食 御飯 鶏肉の照り焼き はるさめサラダ(もやし・きゅうり・人参) みそ汁(小松菜・わかめ・玉ねぎ)	軟飯 鶏肉の照り焼き はるさめサラダ(もやし・きゅうり・人参) みそ汁(小松菜・わかめ・玉ねぎ)
	午後 さつまいもスティック 牛乳	さつまいもスティック スープ(小松菜・人参)
24日	昼食 あんかけ丼(豚・じゃがいも・人参・玉ねぎ) コールスローサラダ(キャベツ・人参・コーン) りんご	あんかけ丼(軟飯)(豚・じゃがいも・人参・玉ねぎ) コールスローサラダ(キャベツ・人参・コーン) 煮りんご
	午後 焼きびん(人参・チーズ) 牛乳	焼きびん(人参・チーズ) スープ(キャベツ・人参)
25日	昼食 御飯 かれの西京焼き 白菜のおかか・和え(ほうれん草・人参) じゃが芋きんぴら(人参・ピーマン) けんちん汁(豚・豆腐・大根・人参・ごぼう・ねぎ)	軟飯 かれの西京焼き 白菜のおかか・和え(ほうれん草・人参) じゃが芋きんぴら(人参・ピーマン) けんちん汁(豚・豆腐・大根・人参・ねぎ)
	午後 トースト(ジャム) 牛乳	トースト(ジャム) スープ(ほうれん草・人参)
26日	昼食 チキンピラフ(鶏・玉ねぎ・ピーマン・人参) コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参) りんご	チキンピラフ(軟飯)(鶏・玉ねぎ・ピーマン・人参) コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参) 煮りんご
	午後 トースト(ジャム) 牛乳	トースト(ジャム) スープ(キャベツ・人参)
28日	昼食 御飯 チキンナゲット(豆腐・玉ねぎ) 野菜炒め(キャベツ・もやし・人参・ピーマン) みそ汁(白菜・油揚げ・人参・えのき)	軟飯 チキンナゲット(豆腐・玉ねぎ) 野菜炒め(キャベツ・もやし・人参・ピーマン) みそ汁(白菜・人参・えのき)
	午後 トースト(ジャム) 牛乳	トースト(ジャム) スープ(白菜・人参)
29日	昼食 御飯 スパニッシュオムレツ(ベーコン・ほうれん草・人参・玉ねぎ・じゃが芋・チーズ) フレンチサラダ(キャベツ・きゅうり・人参) チキンスープ(鶏・かぶ・人参・えのき)	軟飯 スパニッシュオムレツ(ほうれん草・人参・玉ねぎ・じゃが芋・チーズ) フレンチサラダ(キャベツ・きゅうり・人参) チキンスープ(鶏・かぶ・人参・えのき)
	午後 さつまいものりんご煮 牛乳	さつまいものりんご煮 スープ(ほうれん草・玉ねぎ)
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・小松菜) わかめスープ(玉ねぎ・人参)	軟飯 たらのチリソース風(ねぎ) 大根サラダ(キャベツ・小松菜) わかめスープ(玉ねぎ・人参)
	午後 中華風おにぎり(鶏・人参) 牛乳	中華風おにぎり(軟飯)(鶏・人参) スープ(小松菜・人参)
31日	昼食 ミートスパゲティ(豚・玉ねぎ・人参) かみかみサラダ(大豆・チーズ・きゅうり・人参・大根) きのこスープ(えのき・しめじ・玉ねぎ・人参・きぬさや) バナナ	ミートスパゲティ(豚・玉ねぎ・人参) かみかみサラダ(大豆・チーズ・きゅうり・人参・大根) きのこスープ(えのき・しめじ・玉ねぎ・人参・きぬさや) バナナ
	午後 芋もち 牛乳	芋もち スープ(大根・人参)