



2023年3月離乳食献立表



		完了食
1日	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き(玉ねぎ) ポテトサラダ(じゃがいも・きゅうり・にんじん・コーン) とうふのどろみスープ(えのき・ほうれん草・ねぎ)
	午後	ビーフン(カレー味)(豚肉・玉ねぎ・ピーマン・しいたけ・にんじん) 牛乳
2日	昼食	さつまいもごはん 揚げ豆腐(卵・鶏肉・しいたけ・にんじん) キャベツのツナマヨネーズ和え(きゅうり) みそ汁(大根・たまねぎ・油揚げ・わかめ)
	午後	シュガートースト 牛乳
3日	昼食	ちらし寿司(卵・にんじん・干しいたけ) 鮭のサラダマヨネーズ焼き(にんじん) 野菜の和え物(キャベツ・にんじん・ちくわ) 麩のすまし汁(えのき・大根・ねぎ)
	午後	ホットケーキケーキ(いちごジャム) ひなあられ 牛乳
4日	昼食	チャーハン(豚・玉ねぎ・にんじん・ピーマン) 豆腐スープ(もやし・にら) バナナ
	午後	ホットケーキ 牛乳
6日	昼食	ごはん 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) スタミナ納豆(鶏肉・納豆) みそ汁(大根・にんじん・わかめ)
	午後	ホットケーキ 牛乳
7日	昼食	ごはん さばのカレー焼き ブロッコリーとにんじんのおかか和え みそ汁(切干大根・玉ねぎ・わかめ)
	午後	チーズちぢみ(豚肉・にら・にんじん・玉ねぎ) 牛乳
8日	昼食	ごはん チキンナゲット(鶏肉・豆腐・玉ねぎ) ほうれん草の炒め物(玉ねぎ・にんじん) みそ汁(キャベツ・玉ねぎ・えのき)
	午後	さつまいもモンブラン 牛乳

		完了食
9日	昼食	ごはん 豚肉とごぼうの甘辛炒め(豚肉・にんじん) きのこのバター醤油炒め(しめじ・しいたけ・玉ねぎ・にんじん・コーン) 粉ふきいも みそ汁(玉ねぎ・チンゲン)
	午後	鶏そぼろおにぎり 牛乳
10日	昼食	コンソメピラフ(玉ねぎ・にんじん・ピーマン) 鶏の唐揚げ かぼちゃサラダ(きゅうり・にんじん) 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・にんじん)
	午後	フルーツサンド 牛乳
11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・チンゲン菜) バナナ
	午後	ジャムクッキー 牛乳
13日	昼食	ごはん 鶏肉のみそ焼き ツナサラダ(キャベツ・きゅうり・にんじん) すまし汁(白菜・えのき・ねぎ)
	午後	バナナおやつパン 牛乳
14日	昼食	ごはん 厚揚げの照り焼き 筑前煮(鶏肉・れんこん・ごぼう・にんじん・たけのこ・こんにゃく・ちくわ・いんげん) みそ汁(なめこ・大根・ねぎ)
	午後	スイートポテト 牛乳
15日	昼食	ごはん かぜいパン粉焼き パスタサラダ(きゅうり・にんじん・キャベツ) ブロッコリーとコーンのソテー(ほうれん草・にんじん) もやしスープ(にんじん・玉ねぎ)
	午後	ナポリタン(ハム・ピーマン・玉ねぎ・にんじん) 牛乳
16日	昼食	ごはん チキン南蛮(鶏肉) はるさめサラダ(もやし・きゅうり・にんじん) みそ汁(こまつな・玉ねぎ・わかめ)
	午後	甘食 牛乳

		完了食
17日	昼食	しょうゆラーメン(豚肉・もやし・にら・にんじん・コーン) マーボー豆腐(豚肉・豆腐・ピーマン・玉ねぎ・ねぎ) バナナ
	午後	おにぎり(ツナ缶・コーン) 牛乳
18日	昼食	豚肉のみそ丼(豚肉・ピーマン・チンゲン菜・玉ねぎ) もやしスープ(にんじん) バナナ
	午後	チーズ蒸しパン 牛乳
20日	昼食	ごはん ハンバーグ(豚肉・玉ねぎ・豆腐) マカロニサラダ(きゅうり・にんじん・玉ねぎ) みそ汁(玉ねぎ・にんじん・わかめ・油揚げ)
	午後	牛乳もち 麦茶
22日	昼食	食パン(いちごジャム) クリームシチュー(鶏肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ) ブロッコリーの三色サラダ(にんじん・コーン) 厚焼き卵(にんじん・玉ねぎ・ピーマン)
	午後	コーンケーキ(チーズ) 牛乳
23日	昼食	カレーライス(豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ) コロコロサラダ(きゅうり・大根・にんじん・コーン) りんご
	午後	焼きびん(にんじん) 牛乳
24日	昼食	枝豆ごはん(塩こんぶ) さわらの西京焼き 白菜のおかか和え(ほうれん草・にんじん) じゃがいもきんぴら(にんじん・ピーマン・ハム) けんちん汁(とうふ・大根・にんじん・ごぼう・ねぎ)
	午後	ホットケーキ 牛乳
25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) バナナ
	午後	ホットケーキ(いちごジャム) 牛乳

		完了食
27日	昼食	ごはん ツナエッグ(ツナ缶・玉ねぎ・にんじん・ピーマン) 野菜炒め(キャベツ・もやし・にんじん・にら) マカロニスープ(キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ベーコン)
	午後	バタークッキー 牛乳
28日	昼食	ごはん タンドリーチキン フレッチャサラダ(キャベツ・きゅうり・にんじん) みそ汁(キャベツ・えのき・わかめ)
	午後	きつねおにぎり(油揚げ) 牛乳
29日	昼食	ごはん たらのチリソース風 大根サラダ(キャベツ・こまつな) わかめスープ(玉ねぎ・にんじん)
	午後	チーズマフィン 牛乳
30日	昼食	ツナトマトスパゲティ(玉ねぎ・しめじ・にんじん・こまつな・ツナ缶) じゃが芋のチーズ焼き きのこスープ(えのき・しめじ・玉ねぎ・にんじん) バナナ
	午後	フルーツポンチ(もも缶・みかん缶・パイナップル) 牛乳
31日	昼食	ごはん 豚肉のスタキ焼き(玉ねぎ・にんじん・にら) こまつなと厚揚げの煮ひたし(えのき) みそ汁(もやし・大根・にんじん・わかめ)
	午後	焼きそば(豚肉・キャベツ・にんじん・ピーマン) 牛乳

※野菜スティックが毎日つきます