

2020年度 3月 離乳食 献立表

日曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ
1月	軟飯(かゆ) ささみの和風煮 ひじきと野菜の煮びたし ポテト煮 野菜スープ 米 ささみ ひじき キャベツ 人参 きゅうり じゃが芋 玉葱	くだもの	クリームヌードル うどん 玉葱 人参 芋 粉ミルク
2火	軟飯(かゆ) 焼魚 青梗菜の軟らか煮 カブの含め煮 みそ汁 米 ムキガレイ 青梗菜 人参 カブ 味噌 わかめ 玉葱	くだもの	さつまいも団子 さつまいも 片栗粉 油
3水	軟飯(かゆ) 豆腐入り肉団子 茹でブロッコリー 南瓜煮 わかめのすまし汁 米 豆腐 鶏ひき ブロッコリー 南瓜 わかめ えのき 葱	くだもの	南瓜入り味噌うどん うどん 南瓜 えのき 葱 味噌
4木	麻婆おじや 豚そぼろ煮 さつまいも煮 ナスの含め煮 米 葱 人参 椎茸 豆腐 豚ひき肉 さつまいも ナス	くだもの	夕焼けおじや 米 人参 葱
5金	食パン(ぱんがゆ) ささみの和風煮 もやしときゅうりの軟らか煮 粉ふき芋 コーンスープ 食パン ささみ もやし きゅうり 人参 じゃが芋 玉葱 コーンクリーム缶 粉ミルク	くだもの	青菜おじや 米 小松菜 玉葱
6土	ミルクリゾット 粉ふき芋 米 粉ミルク 玉葱 人参 マッシュルーム じゃが芋	くだもの	しらす入り味噌がゆ しらす 味噌 米 人参 玉葱
8月	軟飯(かゆ) 納豆のおろし煮 野菜の煮びたし 里芋煮 みそ汁 米 ひき割り納豆 小松菜 もやし 里芋 味噌 人参 大根 葱	くだもの	わかめうどん うどん わかめ 人参 葱
9火	軟飯(かゆ) 豚ひきと玉葱の軟らか煮 水菜の煮びたし ポテト煮 みそ汁 米 豚ひき 玉葱 水菜 人参 じゃが芋 味噌 わかめ 大根	くだもの	コーンヌードル うどん クリームコーン缶 玉葱 人参 粉ミルク
10水	食パン(ぱんがゆ) ささみの和風煮 粉ふき芋 茹でブロッコリー 野菜スープ 食パン ささみ じゃが芋 ブロッコリー 人参 葱 もやし 椎茸 ニラ	くだもの	ツナと野菜のおじや 米 人参 葱 ツナ
11木	軟飯(かゆ) 豚ひきと玉葱の軟らか煮 野菜の煮びたし さつまいも煮 みそ汁 米 豚ひき 玉葱 小松菜 もやし さつまいも 味噌 大根 人参 椎茸 葱	くだもの	味噌煮込みうどん うどん 味噌 人参 椎茸 葱
12金	軟飯(かゆ) 焼魚 ほうれん草ともやしの煮びたし 人参と椎茸の煮物 みそ汁 米 ムキガレイ ほうれん草 もやし 人参 椎茸 味噌 大根 葱 さといも しめじ	くだもの	里芋とごはんのおやき 米 里芋 片栗粉 油
13土	チーズリゾット 粉ふき芋 米 粉チーズ 玉葱 マッシュルーム えのき じゃが芋	くだもの	しらす入り夕焼けうどん うどん 人参 しらす 玉葱
15月	軟飯(かゆ) ささみのおろし煮 人参ともやしの軟らか煮 南瓜煮 青菜のみそ汁 米 ささみ 大根 人参 もやし 南瓜 味噌 小松菜 葱 えのき	くだもの	南瓜とごはんのおやき 南瓜 米 人参 片栗粉 油
16火	軟飯(かゆ) 焼魚 野菜の煮びたし ポテト煮 みそ汁 米 ムキガレイ 小松菜 もやし じゃが芋 味噌 豆腐 えのき 葱	くだもの	野菜おじや 米 えのき 葱 もやし
17水	クリームヌードル 蒸魚 海藻と野菜の軟らか煮 粉ふき芋 うどん 粉ミルク 玉葱 人参 ムキガレイ わかめ キャベツ えのき きゅうり 人参 じゃが芋	くだもの	青菜おじや 米 小松菜 玉葱 人参
18木	軟飯(かゆ) 煮魚 茹でブロッコリー 人参と椎茸の軟らか煮 みそ汁 米 ギンダラ ブロッコリー 人参 椎茸 味噌 大根 人参 白菜 葱 ニラ もやし	くだもの	わかめ入り味噌煮込みうどん うどん 味噌 わかめ 人参 葱
19金	軟飯(かゆ) 豆腐入り肉団子 野菜の軟らか煮 ポテト煮 野菜スープ 米 豆腐 鶏ひき キャベツ きゅうり 人参 大根 じゃが芋 玉葱	くだもの	フィッシュポテト じゃが芋 ムキガレイ
20土	春分の日		
22月	軟飯(かゆ) ささみの和風煮 ポテト煮 カブの含め煮 野菜スープ 米 ささみ じゃが芋 カブ 人参 もやし 椎茸 ニラ 葱	くだもの	味噌がゆ 米 味噌 人参 葱 椎茸
23火	軟飯(かゆ) 豚そぼろ煮 茹でブロッコリー ひじき煮 みそ汁 米 豚ひき ブロッコリー ひじき 人参 椎茸 味噌 大根 葱	くだもの	南瓜団子 南瓜 片栗粉 油
24水	軟飯(かゆ) 煮魚 野菜の煮びたし 南瓜煮 みそ汁 米 ギンダラ 小松菜 南瓜 味噌 大根 人参 葱 しめじ	くだもの	夕焼けうどん うどん 人参 葱
25木	軟飯(かゆ) 豆腐入り肉団子 雌株と野菜の煮びたし ナスの含め煮 みそ汁 米 豆腐 鶏ひき 雌株 キャベツ きゅうり 人参 ナス 味噌 わかめ 玉葱	くだもの	じゃが芋もち じゃが芋 片栗粉 油
26金	食パン(ぱんがゆ) レバーペースト 野菜の軟らか煮 茹でブロッコリー かぼちゃスープ 食パン 豚レバー キャベツ 人参 大根 ブロッコリー 玉葱 南瓜 粉ミルク	くだもの	わかめおじや 米 わかめ 人参 玉葱
27土	ツナとわかめおじや 茹でブロッコリー 米 わかめ ツナ 葱 玉葱 ブロッコリー	くだもの	しらす入り青菜おじや 米 しらす 小松菜 葱
29月	軟飯(かゆ) ささみの和風煮 キャベツの軟らか煮 ポテト煮 みそ汁 米 ささみ キャベツ 人参 もやし じゃが芋 味噌 わかめ 玉葱	くだもの	コーンリゾット 米 クリームコーン 玉葱 粉ミルク 人参
30火	軟飯(かゆ) 煮魚 野菜の煮びたし ポテト煮 みそ汁 米 ギンダラ 小松菜 もやし じゃが芋 味噌 大根 人参 玉葱 葱	くだもの	ツナと野菜のおやき 米 ツナ 人参 葱 片栗粉 油
31水	軟飯(かゆ) 豚そぼろ煮 粉ふき芋 野菜の軟らか煮 野菜スープ 米 豚ひき じゃが芋 人参 もやし きゅうり 玉葱	くだもの	青菜うどん うどん 小松菜 玉葱 人参

昼食・おやつの上段は本日のメニュー、下段は主な食品名です。
 材料は都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。
 午前のおやつはくだものはいちご・でこぼん・りんごを使用しています