



離乳食だより 3月 前期



	月	火	水	木	金	土
風食		1 おかゆ 豆腐と野菜煮 木綿豆腐・人参・だし 野菜煮 胡瓜・玉ねぎ・だし スープ 人参・だし	2 おかゆ じゃがいも煮 じゃがいも・だし 野菜サラダ 人参・胡瓜・だし 野菜スープ 人参・玉ねぎ・白菜・だし	3 ひな祭り誕生会 おかゆ 豆腐のあんかけ 木綿豆腐・だし・片栗粉 ほうれん草ペースト ほうれん草・だし 人参汁 人参・だし	4 おかゆ ささ身煮 ささみ・だし 人参ペースト 人参・だし 玉ねぎ汁 玉ねぎ・だし	5 おかゆ トマトサラダ 胡瓜・トマト・だし 豆腐汁 木綿豆腐・大根・人参・だし
風食	7 おかゆ 白身魚煮 白身魚・だし 白菜のお浸し 白菜・人参・だし すまし汁 木綿豆腐・人参・だし	8 おかゆ 高野豆腐煮 高野豆腐・だし 大根の和え物 大根・胡瓜・だし すまし汁 玉ねぎ・だし	9 おかゆ 豆腐煮 木綿豆腐・だし ほうれん草の白和え ほうれん草・人参・木綿豆腐・だし 野菜汁 人参・玉ねぎ・だし	10 おかゆ 白身魚煮 白身魚・だし にんじん煮 人参・だし 白菜汁 白菜・だし	11 おかゆ ささみ煮 ささみ・人参・玉ねぎ・だし トマトサラダ キャベツ・胡瓜・トマト・だし 人参汁 人参・玉ねぎ・だし	12 おかゆ ささみの野菜煮 ささみ・人参・玉ねぎ・だし さつまいも汁 さつまいも・玉ねぎ・だし
風食	14 お別れパーティー おかゆ ささみ煮 ささみ・だし ほうれん草サラダ ほうれん草・人参・だし 玉ねぎスープ 玉ねぎ・だし	15 おかゆ 豆腐と野菜煮 木綿豆腐・人参・玉ねぎ・だし サラダ キャベツ・胡瓜・人参・だし かぼちゃスープ 人参・玉ねぎ・かぼちゃ・だし	16 おかゆ 肉団子 ささみ・玉ねぎ・人参・だし 野菜サラダ 胡瓜・トマト・だし 根菜汁 大根・人参・だし	17 おかゆ じゃがいもペースト じゃが芋・だし 春キャベツのサラダ キャベツ・だし 野菜スープ 白身魚・玉ねぎ・だし	18 おかゆ ささみ煮 ささみ・だし サラダ 人参・胡瓜・だし さつまいも汁 さつまいも・玉ねぎ・人参・だし	19 おかゆ ささみと白菜煮 ささみ・白菜・胡瓜・だし 野菜汁 さつまいも・人参・だし
風食	21 春分の日 	22 おかゆ ささみのみぞれ煮 ささみ・大根・だし ほうれん草の和え物 ほうれん草・キャベツ・だし 豆腐汁 木綿豆腐・玉ねぎ・人参・だし	23 おかゆ 白身魚煮 白身魚・人参・玉ねぎ・だし 白菜の和えもの 白菜・胡瓜・だし 野菜汁 玉ねぎ・人参・だし	24 おかゆ ささみと玉ねぎ煮 ささみ・玉ねぎ・だし ブロッコリーサラダ ブロッコリー・キャベツ・だし 野菜スープ 人参・玉ねぎ・ほうれん草・だし	25 おかゆ かぼちゃ煮 かぼちゃ・だし きゅうりペースト 胡瓜・だし ポトフ ささみ・玉ねぎ・じゃが芋・人参・だし	26 卒園式 
風食	28 おかゆ 豆腐と野菜煮 木綿豆腐・人参・玉ねぎ・だし ほうれん草ペースト ほうれん草・白菜・だし 根菜汁 人参・大根・だし	29 おかゆ ささみ煮 ささみ・玉ねぎ・だし ポテトサラダ じゃがいも・胡瓜・人参・だし かぼちゃ汁 小松菜・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・だし	30 おかゆ 白身魚煮 白身魚・だし 胡瓜とキャベツの和え物 胡瓜・キャベツ・だし 人参汁 人参・玉ねぎ・だし	31 おべんとうの日 	※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。 	



離乳食だより 3月 後期



	月	火	水	木	金	土
昼食		<p>1 軟飯</p> <p>マーボー豆腐 木綿豆腐・豚ひき肉・ねぎ・人参・ごま油・醤油・味噌・片栗粉</p> <p>チョレギサラダ レタス・胡瓜・玉ねぎ・ごま・刻みのり・醤油・ごま油・塩</p> <p>春雨スープ 春雨・人参・椎茸・鶏がらだし・塩</p>	<p>2 軟飯</p> <p>じゃがいもの磯辺焼き じゃがいも・片栗粉・みりん・醤油・刻みのり</p> <p>野菜サラダ 人参・胡瓜・かつお節・ツナ・コーン・ごま・酢・砂糖・塩</p> <p>中華スープ 人参・玉ねぎ・椎茸・白菜・もやし・葉ねぎ・だし・醤油・塩・みりん・酒</p>	<p>3 ひな祭り誕生会 軟飯</p> <p>豆腐のあんかけ 木綿豆腐・だし・醤油・塩・みりん・干し椎茸・片栗粉</p> <p>あすっこサラダ あすっこ・ほうれん草・人参・コーン・ツナ・醤油・砂糖</p> <p>すまし汁 えのき・わかめ・だし・醤油・塩</p>	<p>4 ごはん</p> <p>ポークチャップ 豚肉・片栗粉・油・ケチャップ・砂糖</p> <p>チンゲン菜のナムル チンゲン菜・もやし・人参・ごま油・醤油</p> <p>みそ汁 人参・玉ねぎ・葉ねぎ・だし・味噌</p>	<p>5</p> <p>ひじき軟飯 米・ひじき・人参・油・醤油・塩・砂糖</p> <p>トマトサラダ コーン・胡瓜・小松菜・トマト・酢・砂糖・醤油</p> <p>けんちん汁 鶏肉・木綿豆腐・大根・人参・ごぼう・椎茸・葉ねぎ・だし・醤油・塩・酒</p>
	<p>7 軟飯</p> <p>白身魚の味噌煮 白身魚・味噌・みりん・砂糖</p> <p>菜の花と白菜のお浸し 白菜・菜の花・人参・醤油・かつお節</p> <p>すまし汁 ねぎ・木綿豆腐・人参・えのき・だし・塩・醤油</p>	<p>8 軟飯</p> <p>高野豆腐の煮物 高野豆腐・だし・醤油・塩・酒・みりん・砂糖</p> <p>大根の和え物 大根・胡瓜・醤油・かつお節</p> <p>すまし汁 玉ねぎ・ねぎ・だし・醤油</p>	<p>9 ゆかり軟飯 米・ゆかり</p> <p>豆腐の揚げ焼き 木綿豆腐・片栗粉・油・だし・砂糖・塩・醤油</p> <p>ほうれん草の白和え ほうれん草・人参・ひじき・醤油・木綿豆腐・砂糖・ごま・塩</p> <p>なめこのみそ汁 なめこ・人参・玉ねぎ・ねぎ・味噌・だし</p>	<p>10 軟飯</p> <p>白身魚の磯辺揚げ 白身魚・青のり・片栗粉・塩・油</p> <p>小松菜サラダ 小松菜・もやし・醤油・ごま</p> <p>豚汁 豚肉・人参・里芋・白菜・大根・長ねぎ・だし・味噌</p>	<p>11 軟飯</p> <p>野菜炒め ささみ・人参・玉ねぎ・もやし・チンゲン菜・油・醤油</p> <p>元気サラダ キャベツ・胡瓜・コーン・トマト・かつお節・酢・油・醤油・砂糖・塩</p> <p>みそ汁 人参・玉ねぎ・葉ねぎ・だし・味噌</p>	<p>12 軟飯</p> <p>ささみの野菜煮 ささみ・人参・玉ねぎ・だし・醤油・砂糖・みりん</p> <p>みそ汁 さつまいも・玉ねぎ・えのき・だし・味噌</p>
昼食	<p>14 お別れパーティー わかめ軟飯 米・炊き込みわかめ</p> <p>チキンの揚げ焼き 鶏もも肉・醤油・酒・片栗粉・油</p> <p>納豆サラダ ひきわり納豆・ほうれん草・人参・キャベツ・味噌・醤油・砂糖</p> <p>コーンスープ クリームコーン・コーン・玉ねぎ・水・コンソメ・塩</p>	<p>15 軟飯</p> <p>洋風豆腐焼き 木綿豆腐・人参・玉ねぎ・コンソメ・砂糖・塩・水</p> <p>コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・人参・コーン・ツナ・塩・酢・砂糖・ごま</p> <p>豆乳スープ 人参・玉ねぎ・かぼちゃ・しめじ・豆乳・コンソメ・塩・水</p>	<p>16 軟飯</p> <p>肉団子 豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・醤油・みりん・砂糖・酒・片栗粉・水</p> <p>ひじきサラダ ひじき・レタス・胡瓜・トマト・ツナ・醤油・酢・砂糖・ごま油</p> <p>みそ汁 大根・人参・里芋・ごぼう・ねぎ・だし・味噌</p>	<p>17 軟飯</p> <p>こぶき芋 じゃが芋・塩</p> <p>春キャベツのサラダ キャベツ・小松菜・砂糖・醤油・酢</p> <p>鮭のスープ 鮭・コーンクリーム・玉ねぎ・しめじ・アスパラ・コンソメ・水</p>	<p>18 軟飯</p> <p>レバーの揚げ焼き 鶏もも・鶏レバー・片栗粉・油・ケチャップ・砂糖・水</p> <p>春雨サラダ 春雨・人参・胡瓜・砂糖・醤油・酢・ごま・ごま油</p> <p>みそ汁 さつまいも・しめじ・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌</p>	<p>19</p> <p>夕焼け軟飯 米・人参・ツナ・醤油・みりん・だし</p> <p>白菜のツナ和え 白菜・胡瓜・ツナ・酢・砂糖・醤油</p> <p>豚汁 豚肉・さつまいも・人参・もやし・ねぎ・えのき・だし・味噌</p>
	<p>21 春分の日</p>	<p>22 軟飯</p> <p>鶏肉のみぞれ煮 鶏もも肉・片栗粉・油・大根・砂糖・醤油・酢・だし</p> <p>ほうれん草の和え物 ほうれん草・キャベツ・えのき・醤油・刻みのり・ごま</p> <p>みそ汁 木綿豆腐・わかめ・玉ねぎ・人参・だし・味噌</p>	<p>23 軟飯</p> <p>白身魚の南蛮漬け 白身魚・人参・玉ねぎ・セロリ・塩・片栗粉・油・酢・砂糖・醤油・だし・塩</p> <p>白菜の和えもの 白菜・胡瓜・醤油</p> <p>みそ汁 玉ねぎ・人参・だし・味噌・葉ねぎ</p>	<p>24 軟飯</p> <p>ハンバーグ 合い挽き肉・塩・玉ねぎ・片栗粉・ケチャップ</p> <p>ブロッコリーサラダ ブロッコリー・キャベツ・コーン・醤油・酢・砂糖</p> <p>コンソメスープ 人参・玉ねぎ・ほうれん草・セロリ・トマト・コンソメ・塩・水</p>	<p>25 軟飯</p> <p>かぼちゃの甘煮 かぼちゃ・だし・醤油・砂糖</p> <p>きゅうりとツナの酢の物 胡瓜・もやし・コーン・ツナ・酢・砂糖・醤油</p> <p>ポトフ 豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・コンソメ・水</p>	<p>26 卒園式</p>
昼食	<p>28 軟飯</p> <p>擬製豆腐 木綿豆腐・鶏ひき肉・人参・干し椎茸・グリーンピース・玉ねぎ・醤油・塩</p> <p>ほうれん草の磯和え ほうれん草・白菜・えのき・醤油・刻みのり</p> <p>のっぺい汁 里芋・人参・大根・ごぼう・ねぎ・鶏もも肉・だし・醤油・塩・片栗粉</p>	<p>29 軟飯</p> <p>豚の生姜焼き 豚肉・玉ねぎ・醤油・砂糖・酒・みりん・ごま</p> <p>ポテトサラダ じゃがいも・ツナ・胡瓜・人参・コーン・酢・砂糖・塩</p> <p>みそ汁 小松菜・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・だし・味噌</p>	<p>30 軟飯</p> <p>白身魚のケチャップ和え 白身魚・片栗粉・油・ケチャップ・砂糖・醤油</p> <p>胡瓜とキャベツの酢の物 胡瓜・キャベツ・わかめ・酢・砂糖・塩</p> <p>みそ汁 人参・玉ねぎ・葉ねぎ・だし・味噌</p>	<p>31 おべんとうの日</p> 	<p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつけます。</p> 	