

3月 離乳食献立予定

令和6年度 こどもパル

		12~18ヶ月	9~11ヶ月	7・8ヶ月	6ヶ月
		◎は10時、○は午後おやつ	○は午後おやつ		
1	土	牛乳 せんべい リンゴジュース ソフトあられ			
3	月	ちらし寿司 ポイル野菜 鶏肉の竜田揚げ チーズ 菜の花のすまし汁 いちご ◎りんごジュース 焼きいもクッキー ○ひなまつりゼリー ひなあられ	野菜雑炊 柔らか野菜 鶏肉のくたくた煮 麩のすまし汁 軟飯~全粥 ◎お茶 いちご	野菜雑炊 鶏肉のくたくた煮 柔らか野菜 麩のすまし汁 5倍粥	野菜雑炊 ささ身のペースト 人参とブロッコリーのペースト 野菜スープ 10倍粥
4	火	野菜ラーメン 切り干し大根の旨煮 ウインナー オレンジ ◎牛乳 パナナ ○牛乳 ビザパン	煮込み麺 切り干し大根の柔らか煮 柔らかいんげんのごま和え 軟飯~全粥 ◎お茶 オレンジ	煮込みうどん 鶏肉とじゃがいもの旨煮 柔らかいんげんのごま和え 5倍粥	ささ身のペースト いんげんのペースト じゃがいものペースト 10倍粥
5	水	若鶏の中華漬け かみかみ和え 豆腐の中華スープ パナナ ◎牛乳 ビスケット ○ヨーグルト	鶏肉の旨煮 キャベツの煮びたし 豆腐のスープ 軟飯~全粥 ◎お茶 パナナ	鶏肉の旨煮 キャベツの煮びたし 豆腐のスープ 5倍粥	豆腐とキャベツのペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
6	木	ほうれん草グラタン ブロッコリーのドレッシング和え ベーコンスープ バイン ◎牛乳 スティックパン ○フルーツゼリー ウエハース	ほうれん草のクリーム煮 ブロッコリーの和え物 野菜スープ 軟飯~全粥 ◎お茶 バイン	ささ身と人参の煮物 野菜スープ しらすとほうれん草の柔らか煮 5倍粥	ささ身とほうれん草のペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
7	金	筑前煮 焼きししゃも 麩のすまし汁 パナナ ◎牛乳 ビスケット ○牛乳 ミニドック	煮魚 人参といんげんの柔らか煮 麩のすまし汁 軟飯~全粥 ◎お茶 パナナ	煮魚 人参といんげんの柔らか煮 麩のすまし汁 5倍粥	白身魚のペースト 人参といんげんのペースト 10倍粥
8	土	牛乳 サブレ オレンジジュース クラッカー			
10	月	焼きそば ごぼうのから揚げ 白ネギのあったかスープ いちご ◎牛乳 ウエハース ○牛乳 サンドイッチ	煮魚 柔らか人参 柔らかブロッコリー 白ネギのあったかスープ 軟飯~全粥 ◎お茶 いちご	煮魚 柔らか人参 柔らかブロッコリー 白ネギのあったかスープ 5倍粥	白身魚のペースト 野菜スープ ブロッコリーと人参のペースト カブと玉ねぎのペースト 10倍粥
11	火	揚げ餃子 伴三糸 えのきのかき玉スープ 大きないちご ◎豆乳 クッキー ○野菜ジュース りんごケーキ	水餃子 玉ねぎとキャベツの煮物 野菜スープ 軟飯~全粥 ◎お茶 いちご	しらすと人参の煮物 玉ねぎとキャベツの煮物 しらす干し 野菜スープ 5倍粥	玉ねぎとキャベツのペースト 人参の旨煮 しらす干し 野菜スープ 10倍粥
12	水	鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 人参のポタージュスープ みかん ◎牛乳 せんべい ○飲むヨーグルト じゃこチーズトースト	煮魚 キャベツの柔らか煮 人参のポタージュスープ 軟飯~全粥 ◎お茶 みかん	煮魚 野菜の旨煮 キャベツの柔らか煮 人参のポタージュスープ 5倍粥	白身魚のペースト 野菜スープ キャベツと人参のペースト 10倍粥 じゃがいもと玉ねぎのペースト
13	木	チャプチェ きゅうりとささみの和え物 わかめスープ パナナ ◎牛乳 ボーロ ○牛乳 桜餅	豆腐と野菜の煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 大根の味噌汁 軟飯~全粥 ◎お茶 パナナ	豆腐の旨煮 ほうれん草の煮びたし 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト ほうれん草のペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
14	金	お弁当の日 ◎野菜ジュース せんべい ○わかめうどん			
15	土	牛乳 ソフトあられ リンゴジュース せんべい			
17	月	スバグティナーポリタン キャベツのフレンチサラダ 野菜のミルクスープ グレープフルーツ ◎豆乳 米菓子 ○牛乳 フランスパンせんべい	煮魚 キャベツと人参の柔らか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ◎お茶 グレープフルーツ	煮魚 キャベツと人参の柔らか煮 柔らかほうれん草和え 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
18	火	松風焼 サクサクれんこんサラダ 油揚げの味噌汁 りんご ◎ヨーグルト ○牛乳 ビスケット	鶏肉のソフト焼き 人参ときゅうりのやわらか和え 油揚げの味噌汁 軟飯~全粥 ◎お茶 りんご	ささ身のソフト焼き 人参ときゅうりのやわらか和え 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
19	水	★焼鯖の夕焼けソース ブロッコリーの香りししゃも ★わかびーぶりかけ なめこ汁 いちご ◎牛乳 ビスケット ○牛乳 ★みそラスク	煮魚 柔らか人参 柔らかブロッコリー 野菜スープ 軟飯~全粥 ◎お茶 いちご	煮魚 柔らか人参 柔らかブロッコリー 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト ブロッコリーと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
21	金	豚大根 ほうれん草の磯香和え 油揚げの味噌汁 オレンジ ◎牛乳 ぶどうゼリー ○牛乳 卵サンド	鶏そぼろと大根の煮物 ほうれん草の煮びたし 生揚げの味噌汁 軟飯~全粥 ◎お茶 オレンジ	鶏そぼろと大根の煮物 ほうれん草の煮びたし 生揚げの味噌汁 5倍粥	ささみのペースト 大根のペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ 10倍粥
22	土	牛乳 クラッカー オレンジジュース せんべい			
24	月	天ぷらうどん ウインナー ほうれん草のおかか和え オレンジ ◎牛乳 せんべい ○牛乳 ごまごま豆腐パン	煮込みうどん 鶏肉とじゃがいもの旨煮 ほうれん草の和え物 軟飯~全粥 ◎お茶 オレンジ	煮込みうどん 鶏肉とじゃがいもの旨煮 ほうれん草の煮びたし 5倍粥	ささ身のペースト ほうれん草のペースト じゃがいものペースト 10倍粥
25	火	チキンライス エビフライ ポテトフライ ブロッコリーサラダ スパソテー スープ バイン ◎みかんジュース クッキー ○豆乳 いちごケーキ	鶏肉の野菜のリゾット 粉ふき芋 白身魚のムニエル 柔らかブロッコリー 野菜スープ 軟飯~全粥 ◎お茶 いちご	鶏肉の野菜のリゾット 粉ふき芋 白身魚のソフト揚げ 柔らかブロッコリー 5倍粥	ささ身のペースト 野菜スープ ブロッコリーと人参のペースト じゃがいものペースト 10倍粥
26	水	ポーカカレー 福神漬け パナナ ◎牛乳 米菓子 ○豆乳 せんべい	肉じゃが風煮 きゅうりのやわらか和え 花麩のすまし汁 軟飯~全粥 ◎お茶 りんご	肉じゃが風煮 きゅうりのやわらか和え 野菜スープ 5倍粥	ささみのペースト 人参のペースト じゃがいものペースト 野菜スープ 10倍粥
27	木	煮魚 マカロニサラダ 小松菜と花麩のすまし汁 りんご ◎牛乳 ウエハース ○飲むヨーグルト 栗きんとん	煮魚 野菜とマカロニの柔らか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ◎お茶 パナナ	煮魚 野菜とマカロニの柔らか煮 小松菜と花麩のすまし汁 5倍粥	赤魚のペースト 小松菜のペースト 花麩のペースト 野菜スープ 10倍粥
28	金	豚肉の生姜焼き さわかきキャベツ ベーコンスープ オレンジ ◎牛乳 野菜かりんとう ○牛乳 ビスケット	鶏肉と野菜の旨煮 キャベツの柔らか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ◎お茶 オレンジ	鶏肉と野菜の旨煮 キャベツの柔らか煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
29	土	牛乳 ソフトあられ りんごジュース クラッカー			
31	月	魚フライ ポテトサラダ キャベツの味噌汁 オレンジ ◎牛乳 ボーロ ○牛乳 ジャムサンド	白身魚のムニエル ポテトサラダ キャベツの味噌汁 オレンジ 軟飯~全粥 ◎お茶 オレンジ	白身魚のムニエル 野菜の旨煮 じゃが芋と人参の旨煮 5倍粥 キャベツのスープ	白身魚のペースト じゃが芋と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥

発達段階や離乳食の進み具合により、メニューを変更する場合があります。