

3月 離乳食献立予定

令和2年度 小規模保育所こどもパル

		12~18ヶ月	9~11ヶ月	7・8ヶ月	6ヶ月
		◎は10時、○は午後おやつ	○は午後補食		
1	月	♥ラーメン 野菜チップス ブロッコリーのたらこ和え オレンジ ◎牛乳 クッキー ○牛乳 ごまトースト	鮭の身ほぐし 豆腐と野菜の旨煮 たまねぎの味噌汁 軟飯~全粥 ◎お茶 オレンジ	鮭の身ほぐし 豆腐と野菜の旨煮 たまねぎの味噌汁 5倍粥	鮭のペースト 豆腐のペースト 大根と人参のペースト 玉ねぎのスープ 10倍粥
2	火	コロッケ キャベツとツナのサラダ 大根の味噌汁 りんご ◎牛乳 ほん菓子 ○牛乳 みたらし焼き	ツナとキャベツの旨煮 根菜の蒸し物 大根の味噌汁 軟飯~全粥 ◎お茶 りんご	ツナとキャベツの旨煮 根菜の蒸し物 大根の味噌汁 5倍粥	白身魚のペースト さつまいものペースト キャベツと玉ねぎのペースト 大根のスープ 10倍粥
3	水	ちらし寿司 ボイル野菜 鶏肉の竜田揚げ チーズ 葉ののすまし汁 いちご ◎りんごジュース ○ひなまつりゼリー ひなあられ	野菜雑炊 柔か野菜 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 柔か野菜 麩のすまし汁 5倍粥	野菜雑炊 ささみのペースト 人参とブロッコリーのペースト 麩のすまし汁 10倍粥
4	木	さんまのアングレース 春雨の酢の物 麩のすまし汁 パナナ ◎牛乳 りんご ○牛乳 大芋芋	白身魚のソフト焼き じゃが芋と人参の煮物 ほうれん草の味噌汁 軟飯~全粥 ◎お茶 パナナ	白身魚のソフト焼き じゃが芋と人参の煮物 ほうれん草の味噌汁 5倍粥	白身魚のペースト じゃがいもと人参のペースト ほうれん草のスープ 10倍粥
5	金	♥揚げ餃子 伴三糸 ほうれん草のかき玉スープ いちご ◎豆乳 小魚 米菓子 ○リン	水餃子 とろろきゅうり じゃが芋の旨煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ◎お茶 いちご	鮭のくたくた煮 とろろきゅうり じゃが芋の旨煮 野菜スープ 5倍粥	鮭のペースト とろろきゅうり じゃがいもと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
6	土	牛乳 せんべい リンゴジュース あられ			
8	月	きつねうどん 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 黒糖蒸しパン	煮込みうどん 切り干し大根の柔らか煮 柔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 柔かいんげんのごま和え 5倍粥	うどんと鶏肉のペースト いんげんのペースト じゃがいものペースト 10倍粥
9	火	★若鶏の中華漬け かみかみ和え 豆腐の中華スープ りんご ◎牛乳 乾パン ○ヨーグルト	若鶏の旨煮 キャベツの煮びたし 豆腐のスープ 軟飯~全粥 ◎お茶 りんご	若鶏の旨煮 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
10	水	ほうれん草のグラタン ベーコンスープ ブロッコリーのドレッシング和え いちご ◎豆乳 スティックパン ○牛乳 フルーツゼリー	ほうれん草のグラタン 麩のすまし汁 ブロッコリーの和え物 軟飯~全粥 ◎お茶 いちご	鶏胸肉と根菜の煮物 麩のすまし汁 しらすとほうれん草の柔らか煮 5倍粥	しらす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
11	木	筑前煮 焼きししゃも 麩のすまし汁 ♥プレミアムパナナ ◎牛乳 ビスケット ○牛乳 ミニドック	鶏肉と根菜の旨煮 鮭のほぐし 麩のすまし汁 軟飯~全粥 ◎お茶 パナナ	鶏肉の柔らか煮 根菜のとろろ煮込み 麩のすまし汁 5倍粥	里芋のペースト いんげんのペースト 鮭のペースト 野菜スープ 10倍粥
12	金	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 軟飯~全粥 ◎お茶 オレンジ	白身魚のムニエル 野菜の旨煮 キャベツと人参の旨煮 5倍粥 キャベツのスープ	白身魚のペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
13	土	牛乳 サブレ オレンジジュース クラッカー			
15	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 オープンサンド	煮魚 柔か人参 柔かブロッコリー 白ネギのあったかスープ 軟飯~全粥 ◎お茶 いちご	煮魚 柔か人参 柔かブロッコリー 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
16	火	鯖のから揚げ サクサクれんこんサラダ 豆腐の味噌汁 りんご ◎豆乳 おかき ○わかめうどん	白身魚のソフト焼き 人参とひじきの旨煮 豆腐の味噌汁 軟飯~全粥 ◎お茶 りんご	白身魚のソフト焼き 人参とひじきの旨煮 豆腐の味噌汁 5倍粥	鮭のペースト 人参のペースト 豆腐のペースト 野菜スープ 10倍粥
17	水	豚肉の生姜焼き ♥カニカマの酢の物 人参のポタージュース パナナ ◎牛乳 せんべい ○牛乳 ビスケット	鶏肉と野菜の旨煮 キャベツの柔か煮 人参のポタージュース 軟飯~全粥 ◎お茶 パナナ	鶏肉と野菜の旨煮 キャベツの柔か煮 人参のポタージュース 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
18	木	鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 ボイルブロッコリー 里芋の味噌汁 りんご ◎牛乳 あられ ◎お茶 おはぎ	鮭の身ほぐし ブロッコリーとひじきの旨煮 里芋のすまし汁 軟飯~全粥 ◎お茶 りんご	鮭の身ほぐし ブロッコリーと人参の旨煮 里芋のすまし汁 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 里芋のペースト 野菜スープ 10倍粥
19	金	★豆腐のふんわり揚げ 三色和え なめこの味噌汁 オレンジ ◎牛乳 パナナ ○牛乳 じゃこチーズトースト	豆腐と野菜の煮物 ほうれん草と人参の煮蒸し 大根の味噌汁 軟飯~全粥 ◎お茶 オレンジ	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
22	月	スバゲティータボリタン 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 ◎ヨーグルト ○牛乳 フランスパンせんべい	煮魚 キャベツと人参の柔か煮 柔かほうれん草のごま和え トマトスープ 軟飯~全粥 ◎お茶 パナナ	煮魚 キャベツと人参の柔か煮 柔かほうれん草和え トマトスープ 5倍粥 ◎お茶 トースト	白身魚のペースト キャベツと人参のペースト 10倍粥 玉ねぎのペースト 野菜スープ
23	火	チキンライス エビフライ スパニッシュ サンドイッチ コンソメスープ ブロッコリーサラダ バイン いちご ◎飲むヨーグルト ○牛乳 イチゴショートケーキ	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 柔かブロッコリー 5倍粥	ささみのペースト 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
24	水	ピザバーグ グリーンサラダ じゃがいもの味噌汁 ♥大きないちご ◎牛乳 りんご ○牛乳 カステラ	鶏ミンチと豆腐のハンバーグ 柔かブロッコリー 柔か人参 じゃがいもの味噌汁 軟飯~全粥 ◎お茶 いちご	鶏ミンチと豆腐のハンバーグ 柔かブロッコリー 柔か人参 じゃがいもの味噌汁 5倍粥	豆腐のペースト 野菜スープ ブロッコリーとじゃがいものペースト 人参と玉ねぎのペースト 10倍粥
25	木	豚大根 ほうれん草の磯香和え 油揚げの味噌汁 パナナ ◎ぶどうゼリー ○牛乳 フレンチトースト	鶏そぼろと大根の煮物 ほうれん草のとろろ煮 生揚げの味噌汁 軟飯~全粥 ◎お茶 パナナ	鶏そぼろと大根の煮物 ほうれん草のとろろ煮 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
26	金	♥肉うどん ウインナー 小松菜のおかか和え オレンジ ◎牛乳 おしぼり昆布 ◎飲むヨーグルト シフォンケーキ	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	うどんとささみのペースト ほうれん草のペースト じゃがいものペースト 10倍粥
27	土	牛乳 クラッカー オレンジジュース サブレ			
29	月	♥ポークカレー きゅうりのゆかり和え オレンジ いちご ◎牛乳 ビスケット ○牛乳 カルシウムせんべい	肉じゃが風煮 とろろきゅうり 花麩のすまし汁 軟飯~全粥 ◎お茶 オレンジ	肉じゃが風煮 とろろきゅうり 花麩のすまし汁 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
30	火	煮魚 マカロニサラダ 小松菜と花麩のすまし汁 パナナ ◎牛乳 ロールパン ○豆乳 クッキー	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 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
31	水	キッズ麻婆 小松菜のおかか和え さつま芋の味噌汁 バイン ◎牛乳 クラッカー ○リンゴジュース かりんどう	鶏ミンチと納豆の炒め煮 ボイル人参 小松菜の旨煮 さつま芋の味噌汁 軟飯~全粥 ◎お茶 いちご	鶏ミンチの柔らか煮 ボイル人参 小松菜の旨煮 さつま芋の味噌汁 5倍粥	白身魚のペースト 小松菜と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥

発達の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。