令和5年度

3月　離乳食献立表

菊野台かしのみ保育園

	9～11か月頃			
	午前食	食材	午後食	食材
1(金)	おかゆ 鶏ささみの甘辛煮 人参煮 清汁	米 ささみ・玉ねぎ 人参・ほうれん草 麩・わかめ	ほうれん草がゆ	米・ほうれん草・玉ねぎ
2(土)	ミートがゆ キャベツ煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ キャベツ・胡瓜 わかめ・玉ねぎ	パン 人参スープ	キャロットロール 人参・玉ねぎ
4(月)	おかゆ ハンバーグ かぶ煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ かぶ・かぶの葉・人参 大根・長ねぎ	じゃが芋おやき かぶスープ	じゃが芋・玉ねぎ・豚挽肉 かぶ・長ねぎ・人参
5(火)	ほうれん草うどん 二色野菜	うどん・豚挽肉・ほうれん草・長ねぎ 胡瓜・人参	おかかがゆ	米・かつおぶし・人参・長ねぎ
6(水)	おかゆ 鱈の玉ねぎ煮 人参煮 味噌汁	米 鱈・玉ねぎ 人参 小松菜・長ねぎ	蒸しパン オニオンスープ	小麦粉・BP・牛乳 玉ねぎ・人参
7(木)	おかゆ 肉じゃが 胡瓜と人参煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・人参 玉ねぎ・わかめ	玉ねぎがゆ	米・玉ねぎ・人参・わかめ
8(金)	おかゆ 鶏ささみと大根の煮物 いんげん煮 さつま芋スープ	米 ささみ・大根 いんげん・人参 さつま芋・万能ねぎ	いんげんがゆ	米・いんげん・大根・人参
9(土)	白菜がゆ 胡瓜煮 味噌汁	米・豚挽肉・白菜 胡瓜・もやし・人参 豆腐・わかめ	パン 玉ねぎスープ	プティポワン 玉ねぎ・人参
11(月)	チキンライスがゆ コロコロ野菜 ほうれん草スープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ じゃが芋・胡瓜・人参 ほうれん草・玉ねぎ	ポテトがゆ	米・じゃが芋・玉ねぎ・人参
12(火)	パン ミートマカロニ 茹でブロッコリー 南瓜スープ	食パン 豚挽肉・玉ねぎ・マカロニ ブロッコリー 南瓜・玉ねぎ	ナポリタン風スパゲティ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参
13(水)	おかゆ 煮魚 豆腐と人参の煮物 味噌汁	米 カレイ 豆腐・人参・ほうれん草 大根・人参・里芋	ひじきがゆ	米・ひじき・人参・ほうれん草
14(木)	おかゆ 豆腐の味噌煮 胡瓜煮 わかめスープ	米 豆腐・豚挽肉・長ねぎ 胡瓜 わかめ・玉ねぎ	キャベツうどん	うどん・キャベツ・人参・もやし
15(金)	おかゆ 鮭のいんげん煮 人参軟らか煮 味噌汁	米 鮭・いんげん 人参・ひじき 小松菜・長ねぎ	ホットケーキ ベジタブルスープ	ホットケーキMIX粉・牛乳 人参・いんげん・長ねぎ
16(土)	ツナがゆ じゃが芋軟らか煮 味噌汁	米・ツナ・万能ねぎ じゃが芋・人参・玉ねぎ キャベツ	パン ポテトスープ	キャロットロール じゃが芋・玉ねぎ・キャベツ
18(月)	おかゆ ハンバーグ かぶ煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ かぶ・かぶの葉・人参 大根・長ねぎ	大根がゆ	米・大根・人参・玉ねぎ
19(火)	コーンうどん 二色野菜	うどん・豚挽肉・コーン・キャベツ 胡瓜・人参	パン もやしスープ	プティポワン もやし・長ねぎ・キャベツ
21(木)	おかゆ かじきの玉ねぎ煮 温野菜 味噌汁	米 かじきまぐろ・玉ねぎ ブロッコリー・人参 玉ねぎ・南瓜	南瓜がゆ	米・南瓜・玉ねぎ・ブロッコリー
22(金)	おかゆ 肉じゃが 胡瓜と人参煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・人参 玉ねぎ・わかめ	玉ねぎがゆ	米・玉ねぎ・人参・わかめ
23(土)	白菜がゆ 胡瓜煮 味噌汁	米・豚挽肉・白菜 胡瓜・もやし・人参 豆腐・わかめ	パン 玉ねぎスープ	プティポワン 玉ねぎ・人参
25(月)	スパゲティミートソース もやし軟らか煮 ほうれん草スープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト もやし・胡瓜・じゃこ ほうれん草・玉ねぎ	トマトがゆ	米・トマト・玉ねぎ
26(火)	パン ミートポテト ブロッコリーツナ煮 ジュリエンヌスープ	食パン 豚挽肉・玉ねぎ・じゃが芋 ブロッコリー・ツナ キャベツ・玉ねぎ・人参	ブロッコリーがゆ	米・ブロッコリー・ツナ
27(水)	おかゆ 煮魚 豆腐と人参の煮物 味噌汁	米 カレイ 豆腐・人参・ほうれん草 大根・人参・里芋	ひじきがゆ	米・ひじき・人参・ほうれん草
28(木)	おかゆ 豆腐の味噌煮 胡瓜煮 わかめスープ	米 豆腐・豚挽肉・長ねぎ 胡瓜 わかめ・玉ねぎ	キャベツうどん	うどん・キャベツ・人参・もやし
29(金)	おかゆ 鮭のいんげん煮 人参軟らか煮 味噌汁	米 鮭・いんげん 人参・ひじき 小松菜・長ねぎ	ホットケーキ ベジタブルスープ	ホットケーキMIX粉・牛乳 人参・いんげん・長ねぎ
30(土)	ツナがゆ じゃが芋軟らか煮 味噌汁	米・ツナ・万能ねぎ じゃが芋・人参・玉ねぎ キャベツ	パン ポテトスープ	キャロットロール じゃが芋・玉ねぎ・キャベツ

※主食・主菜・副菜の分量については乳児食の８割からを目安としています。
※プティポワン・キャロットロールは、国産小麦使用、卵不使用のやわらかな食感のパンです。