

2020年3月 離乳食献立表

四つ木なかよし保育園

日	曜日	5~6ヶ月 午前	7~8ヶ月 午前	7~8ヶ月 午後	9~12ヶ月 午前	9~12ヶ月 午後	12~18ヶ月	12~18ヶ月 おやつ
2	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	鶏うどん、玉葱甘煮 お葱と人参煮	7倍粥、豆腐とツナ煮 人参煮、味噌汁 ミルク	鶏うどん、玉葱甘煮 お葱と人参煮 ミルク	5倍粥、豆腐とツナ煮 スティック人参、味噌汁 ミルク	肉みそスパゲッティ ブロッコリーサラダ、すまし汁 りんご	ゆかりとじゃこおにぎり 牛乳
3	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	しらす粥、ささみと人参煮 小松菜の煮浸し、玉葱スープ ミルク	7倍粥、ツナとじゃがいもの煮物 人参煮、野菜スープ ミルク	しらす粥、ささみと人参煮 小松菜の煮浸し、玉葱スープ ミルク	5倍粥、ツナとじゃがいもの煮物 スティック人参、野菜スープ ミルク	玉ずし、むつの塩焼き 青菜の煮浸し、おすまし汁 せとか	ひなあられ 牛乳
4	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	ピラパ風粥、大根煮 キャベツスープ ミルク	7倍粥、ささみと人参煮 きゅうり煮、玉葱スープ ミルク	ピラパ風粥、大根煮 キャベツスープ ミルク	5倍粥、ささみと人参煮 スティックきゅうり、玉葱スープ ミルク	4日：クリームパン 18日：アツプルポテト 牛乳	牛乳
5	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	海苔粥、白菜のひき肉あん 人参煮、ねぎスープ ミルク	7倍粥、ささみと大根煮 小松菜の煮浸し、人参スープ ミルク	海苔粥、白菜のひき肉あん スティック人参、ねぎスープ ミルク	5倍粥、ささみと大根煮 小松菜の煮浸し、人参スープ ミルク	小松菜と人参の胡麻和え 豚汁、デコポン	牛乳
6	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	トースト、玉葱のそぼろ煮 キャベツ煮、人参スープ ミルク	7倍粥、しらすとキャベツ煮 人参煮、玉葱の味噌汁 ミルク	トースト、玉葱のそぼろ煮 キャベツ煮、人参スープ ミルク	5倍粥、しらすとキャベツ煮 スティック人参、玉葱の味噌汁 ミルク	丸パン、ポークピーズ レモンドレッシングサラダ	五平餅 牛乳
7	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥、人参としらす煮 キャベツ煮、玉葱スープ ミルク	トースト、ツナと玉葱煮 人参煮、玉葱スープ ミルク	トースト、ツナと玉葱煮 キャベツ煮、玉葱スープ ミルク	トースト、ツナと玉葱煮 スティック人参、きのこスープ ミルク	チンゲン菜スープ、りんご 豚のブルコギ丼、中華サラダ わかめスープ、バナナ	牛乳 じゃこトースト 牛乳
9	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	鶏粥、大根煮 野菜スープ ミルク	トースト、ささみと人参煮 きゅうり煮、ねぎスープ ミルク	鶏粥、大根煮 野菜スープ ミルク	トースト、ささみと人参煮 スティックきゅうり、ねぎスープ ミルク	アジの蒲焼き丼 わかめとえのきの酢の物、漬汁 滑美オレンジ	のり塩ラスク 牛乳
10	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	野菜うどん、白菜とささみ煮 玉葱甘煮 ミルク	7倍粥、人参のそぼろ煮 きゅうり煮、白菜スープ ミルク	野菜うどん、白菜とささみ煮 玉葱甘煮 ミルク	5倍粥、人参のそぼろ煮 スティックきゅうり、白菜スープ ミルク	タラコスパゲッティ ワンタンのバリバリサラダ せんべい	ぶどうゼリー 牛乳
11	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	ツナうどん、ぎつまいもの甘煮 きゅうり煮 ミルク	7倍粥、人参のそぼろ煮 キャベツ煮、玉葱スープ ミルク	ツナうどん、ぎつまいもの甘煮 きゅうり煮 ミルク	5倍粥、人参のそぼろ煮 キャベツ煮、玉葱スープ ミルク	白菜スープ、バナナ スパゲッティミートソース ツナサラダ、キャベツスープ せとか	芋けんぴ 牛乳
12	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥、ささみと大根煮 ほうれん草の煮浸し、人参スープ ミルク	7倍粥、玉葱のそぼろ煮 人参と葱の煮つけ、きのこスープ ミルク	5倍粥、ささみと大根煮 ほうれん草の煮浸し、人参スープ ミルク	5倍粥、玉葱のそぼろ煮 人参と葱の煮つけ、きのこスープ ミルク	ご飯、豚肉のみぞれ煮 納豆和え、すまし汁 りんご	マヨチーズトースト 牛乳
13	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	トースト、ツナと人参煮 きゅうり煮、かぶスープ ミルク	7倍粥、しらすとキャベツ煮 人参煮、玉葱スープ ミルク	トースト、ツナと人参煮 きゅうり煮、かぶスープ ミルク	5倍粥、しらすとキャベツ煮 スティック人参、玉葱スープ ミルク	ナン、キーマカレー コーンサラダ、かぶスープ せとか	牛乳 しらすごはんおにぎり 牛乳
14	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	野菜あんかけ粥 キャベツ煮、玉葱スープ ミルク	7倍粥、ささみと人参煮 お葱とわかめ煮、白菜スープ ミルク	野菜あんかけ粥 キャベツ煮、玉葱スープ ミルク	5倍粥、ささみと人参煮 お葱とわかめ煮、白菜スープ ミルク	赤飯、エビフライ、 さわやか漬け 白菜と肉団子のスープ、りんご	お餅のラスク 牛乳
16	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥、大根のそぼろ煮 小松菜の煮浸し、人参スープ ミルク	7倍粥、ささみと玉葱煮 人参煮、すまし汁 ミルク	5倍粥、ささみと玉葱煮 スティック人参、すまし汁 ミルク	5倍粥、ささみと玉葱煮 スティック人参、すまし汁 ミルク	ご飯、煮込みチーズハンバーグ エリンギのマリト、ジュリエットスープ りんご	クラッカーサンド 牛乳
17	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	わかめうどん、ツナと人参煮 ほうれん草の煮浸し ミルク	7倍粥、しらすと白菜煮 人参煮、ねぎスープ ミルク	わかめうどん、ツナと人参煮 ほうれん草の煮浸し ミルク	5倍粥、しらすと白菜煮 スティック人参、ねぎスープ ミルク	鶏南蛮うどん、ひじき煮 白菜のおかか和え、カブヨーグルト	牛乳 昆布おにぎり 牛乳
18	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥、ささみと大根煮 いんげん煮、人参スープ ミルク	7倍粥、キャベツのそぼろ煮 人参煮、玉葱スープ ミルク	5倍粥、ささみと大根煮 スティック人参、人参スープ ミルク	5倍粥、キャベツのそぼろ煮 スティック人参、玉葱スープ ミルク	まごぼん、肉じゃが じゃこ和え、味噌汁 デコポン	マカロニかりんとう 牛乳
19	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	味噌煮込みうどん 白菜煮、きゅうりとわかめ煮 ミルク	7倍粥、白菜のひき肉あん 人参甘煮、玉葱スープ ミルク	味噌煮込みうどん 白菜煮、きゅうりとわかめ煮 ミルク	5倍粥、白菜のひき肉あん 人参甘煮、玉葱スープ ミルク	味噌ラーメン、チノパン菜のソテー 春雨の中華サラダ せとか	ココアトースト 牛乳

<完了食 520kcal(月平均)>