

# 離乳食献立表

2023年3月

日付	離乳食完了期(12~18) ※朝/おやつに牛乳がつかます	離乳食後期(9~11)
1 (水)	ごはん すまし汁(えのき・ねぎ) カレー風味肉じゃが きゅうりの酢の物 もも缶 ベーコンピラフ	全粥 えのきのみそ汁 肉じゃが きゅうりの和えもの
2 (木)	ゆかりごはん 豚汁 たらの煮つけ いんげんとキャベツのごま和え みかん缶 シュガーパン	全粥 だいこんのみそ汁 たらの煮つけ いんげんとキャベツの和えもの
3 (金)	ひなまつりごはん すまし汁(だけのこ・わかめ) 鶏肉のごまみそ焼き ブロッコリーのおかか和え いちごムース バナナケーキ	にんじん粥 たまねぎスープ 鶏ささみのみそ煮 ブロッコリーの煮びたし
6 (月)	マーボー豆腐丼 たまごスープ もやしとハムのサラダ オレシジ 米粉小豆蒸しパン	全粥 野菜スープ 豚ひき肉と豆腐のうま煮 もやしときゅうりのサラダ オレシジ
7 (火)	食パン ポトフ 豆腐ナゲット ブロッコリーのチーズサラダ パイナップル しくれおにぎり	食パン じゃがいもスープ 豆腐ハンバーグ ブロッコリーとにんじんのサラダ
8 (水)	ごはん 五目みそ汁 さわらのごま焼き ひじきと高野豆腐の煮物 みかん缶 レーズンクッキー	全粥 なすのみそ汁 たらのくす煮 高野豆腐とにんじんの煮物
9 (木)	きつねうどん 小松菜とささみのマヨ和え トマト バナナ	ハンバーグ 煮込みうどん 小松菜の煮びたし トマト バナナ
10 (金)	ケチャップライス ごはん ワンタンスープ 肉団子 きゅうりの中華風サラダ りんご ポテトケーキ カレーパン	やさしい粥 全粥 チンゲン菜のスープ 肉団子 きゅうりのサラダ りんご
13 (月)	たんぱく質 たまごと高野豆腐のスープ さつまいもの甘煮 パイナップル	全粥 高野豆腐のスープ 豚ひき肉の野菜あん さつまいもの甘煮
14 (火)	カレーピーマン ごはん みそ汁(豆腐・なめこ) さばの香り焼き 小松菜の納豆和え オレシジ チーズおかかおにぎり	にんじん粥 全粥 豆腐のみそ汁 かれいのみそ汁 小松菜の納豆和え オレシジ
15 (水)	ごはん みそ汁(キャベツ・油揚げ) 野菜ハンバーグ マカロニサラダ もも缶 フルーンケーキ	全粥 キャベツのみそ汁 ハンバーグ スティックきゅうり・にんじん
16 (木)	肉みそうどん すまし汁(鮭・にんじん) キャベツとじゃこの酢あえ バナナ 塩こんぶおにぎり	あんかけうどん にんじんのすまし汁 キャベツの和えもの バナナ
17 (金)	ごはん すまし汁(白菜・にんじん) さけのコンマヨ焼き かぼちゃサラダ みかん缶 豆乳もち	全粥 白菜のみそ汁 さけのくす煮 かぼちゃサラダ
20 (月)	豚汁 中華スープ(ビーフン・ねぎ) さっぱりポテトサラダ バナナ 焼きおにぎり	きなこ粥 全粥 にんじんスープ 豚ひき肉と野菜の煮物 ポテトサラダ バナナ
22 (水)	わかめごはん みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) ふんわりつくねのあんかけ もやしと小松菜の和えもの オレシジ シュガートースト	全粥 かぼちゃのみそ汁 鶏つくねのあんかけ もやしと小松菜の和えもの オレシジ
23 (木)	ミニドリアスハゲティ コンソメスープ キャベツのツアレースンサラダ パイナップル きな粉おはぎ	あんかけスパゲティ たまねぎスープ キャベツとツナのサラダ
24 (金)	ごはん みそ汁(じゃがいも・わかめ) 豚肉のすき焼き風煮 にんじんのしらすあえ バナナ レモンケーキ	全粥 じゃがいものみそ汁 豚ひき肉と白菜のうま煮 にんじんのしらすあえ バナナ
27 (月)	チキンカレーライス すまし汁(大根・えのき) キャベツのマヨサラダ みかんヨーグルト マカロニきな粉	全粥 だいこんのみそ汁 鶏ひき肉とじゃがいものケチャップ煮 キャベツときゅうりのサラダ
28 (火)	食パン たまねぎのスープ ポークビーンズ いんげんとベーコンのソテー パイナップル 五平もち	食パン じゃがいものスープ 豚ひき肉と大豆の煮物 いんげんの煮びたし
29 (水)	ごはん みそ汁(豆腐・小松菜) さけの塩焼き 刻み昆布の煮物 オレシジ スティックじゃがいも	全粥 豆腐のみそ汁 さけのくす煮 小松菜とにんじんの和えもの オレシジ
30 (木)	ごはん みそ汁(切干大根・厚揚げ) 鶏の照り焼き コールスローサラダ バナナ ツナひじきチャーハン	全粥 にんじんのみそ汁 鶏ささみのくす煮 キャベツの煮びたし バナナ
31 (金)	ごはん すまし汁(ほうれん草・にんじん) 豚肉と厚揚げの炒め物 磯辺じゃがいも りんご いちご蒸しまんじゅう	全粥 ほうれん草のみそ汁 豚ひき肉と野菜のくす煮 じゃがいもの煮物 りんご

