

3月離乳食献立表

【目安量】

初期：つぶし粥スプーン1さじから始め、様子を見て量・食材を増やす  
 中期：七倍粥50g+ 野菜30g+ 魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐40g 又は 乳製品50g 70g  
 後期：全粥(5倍粥)90g+ 野菜40g+ 魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐45g 又は 乳製品80g  
 完了期：軟飯90g+ 野菜50g+ 魚20g 又は 肉20g 又は 豆腐50g 又は 乳製品100g

豊山町立青山保育園

目安日	離乳初期(5~6か月頃)	離乳中期(7~8か月頃)	離乳後期(9~11か月頃)	離乳完了期(12~18か月頃)
曜	滑らかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ	歯茎でかめる、幼児食より薄味
2月	つぶし粥 カレイのペースト 白菜のペースト	七倍粥 カレイのとりみ煮 人参といんげんの煮物	全粥 カレイの煮つけ 豚肉と人参といんげんの煮物 味噌汁(白菜、しめじ) みかん缶	軟飯 さわらのねぎマヨ焼き さつまいもびんぼう 味噌汁(白菜、しめじ) みかん缶 おにぎり すまし汁(いんげん)
3火	つぶし粥 ほうれん草のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみといんげんのとりみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し	全粥 鶏肉の照り煮 ほうれん草と人参の煮浸し すまし汁(麩、わかめ)	散らし寿司(軟飯) 鶏肉の照り焼き すまし汁(花麩、わかめ) ミルクプリン(抹茶なし)
4水	遠足のため給食提供なし			
5木	つぶし粥 かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 鮭のとりみ煮 かぼちゃと玉ねぎの煮物	全粥 鮭の煮つけ ひじきと人参といんげんの煮物 味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ)	軟飯 鮭の塩焼き ひじきと大野豆腐の煮物 味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ) バナナ クッキー
6金	つぶし粥 キャバツのペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナと玉ねぎのとりみ煮 キャバツとほうれん草の煮浸し	全粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 キャバツとほうれん草の煮浸し すまし汁(小松菜)	軟飯 鶏肉のノルウェー風 ほうれん草とキャバツのソテー 豆乳スープ ツナマヨ蒸しパン
7土	つぶし粥 じゃが芋のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 鶏ささみとじゃが芋のとりみ煮 いんげんと人参の煮物	全粥 豚肉とじゃが芋の煮物 いんげんと人参の煮物 味噌汁(玉ねぎ)	軟飯 切干大根の酢の物 味噌汁(じゃが芋、油揚げ) おにぎり すまし汁(キャバツ)
9月	つぶし粥 カレイペースト 大根のペースト	七倍粥 カレイのとりみ煮 大根と人参の煮物	全粥 カレイの塩焼き 納豆と人参の煮物 味噌汁(大根)	軟飯 白身魚の黄金焼き カラフル納豆 貝汁山味噌汁 メロンパン
10火	つぶし粥 玉ねぎのペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみと玉ねぎのとりみ煮 人参の煮物	全粥 鶏肉の照り煮 さゆりといんげんの煮物 すまし汁(えのき、玉ねぎ)	軟飯 ヤンニョムチキン 彩り和え(さゆり) 卵スープ にんじんケーキ
11水	つぶし粥 じゃが芋のペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナとじゃが芋の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し	全粥 ツナとじゃが芋の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し すまし汁(もやし)	しょうゆラーメン じゃが芋とブロッコリーのツナマヨ焼き バナナ 鮭おにぎり 味噌汁(人参)
12木	つぶし粥 さつま芋のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 鶏ささみと玉ねぎのとりみ煮 さつま芋の煮物	全粥 玉ねぎの豚そぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁(人参)	軟飯 ハンバーグ マカロニサラダ コンソープ さつまスティック
13金	つぶし粥 じゃが芋のペースト キャバツのペースト	七倍粥 鶏ささみとじゃが芋のとりみ煮 キャバツと人参の煮浸し	全粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャバツと人参の煮浸し すまし汁(玉ねぎ)	チキンカレー(軟飯)(グリーンピースなし) コールスローサラダ フルーツヨーグルト ごまスコーン
14土	つぶし粥 小松菜のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみと人参のとりみ煮 小松菜の煮浸し	全粥 豚肉と人参の煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁(麩、わかめ)	きんぴら丼(軟飯) 小松菜の昆布和え 味噌汁(麩、わかめ) おにぎり すまし汁(小松菜)
16月	つぶし粥 豆腐のペースト 白菜のペースト	七倍粥 豆腐と白菜のとりみ煮 小松菜と人参の煮浸し	全粥 豚肉と白菜の煮物 小松菜と人参の煮浸し すまし汁(豆腐、えのき)	中華丼(軟飯) もやしと小松菜のナムル 中華スープ(豆腐、えのき) きなこ蒸しパン
17火	つぶし粥 じゃが芋のペースト 大根のペースト	七倍粥 ツナと玉ねぎのとりみ煮 大根と人参といんげんの煮物	全粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 大根と人参といんげんの煮物 味噌汁(じゃが芋)	軟飯 鶏肉の甘しょう油焼き 豚骨汁と大根の煮物 味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ) パン缶 かぼちゃのパウンドケーキ
18水	つぶし粥 じゃが芋のペースト キャバツのペースト	七倍粥 ツナとキャバツのとりみ煮 じゃが芋と人参の煮物	全粥 鶏肉と玉ねぎと人参の煮物 ツナとキャバツの煮物 味噌汁(じゃが芋)	ロールパン マカロニチキングラタン(グリーンピースなし) ツナサラダ 野菜スープ(パセリ粉なし) おにぎり すまし汁(キャバツ)
19木	つぶし粥 カレイのペースト 小松菜のペースト	七倍粥 カレイのとりみ煮 小松菜と白菜の煮浸し	全粥 カレイの味噌煮 小松菜と白菜の煮浸し すまし汁(大根、人参)	軟飯 さわらの西京焼き お揚げと菜つばの炊いたん のっぺい汁 松風風味噌ケーキ
21土	つぶし粥 大根のペースト キャバツのペースト	七倍粥 鶏ささみと玉ねぎの煮物 大根と人参の煮物	全粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 大根と人参の煮物 味噌汁(キャバツ)	チキンライス(軟飯)(グリーンピースなし) キャバツのサラダ コンソメスープ(大根)(パセリ粉なし) おにぎり すまし汁(玉ねぎ)
23月	つぶし粥 豆腐のペースト 白菜のペースト	七倍粥 豆腐と人参といんげんのとりみ煮 白菜の煮浸し	全粥 豚肉と玉ねぎの煮物 豆腐と人参といんげんの煮物 すまし汁(白菜、しめじ)	軟飯 豚肉の生姜焼き 炒り豆腐 すまし汁(白菜、しめじ) オレンジ 焼きそば
24火	つぶし粥 さつま芋のペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 ツナとほうれん草と人参の煮物 さつま芋の煮物	全粥 納豆とほうれん草と人参の煮物 さつま芋の煮物 味噌汁(麩)	軟飯 鶏肉のごま照り焼き 五目納豆 味噌汁(さつま芋、長ねぎ) きな粉スナック
25水	つぶし粥 じゃが芋のペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナとじゃが芋のとりみ煮 ブロッコリーと人参の煮浸し	全粥 じゃが芋の豚そぼろ煮 ブロッコリーと人参の煮浸し 味噌汁(玉ねぎ)	軟飯 スコップコロッケ(パセリ粉なし) ブロッコリーサラダ コンソメスープ(玉ねぎ、人参) カップヨーグルト(いちご) おなかか塩昆布のおにぎり すまし汁(じゃが芋)
26木	卒園式のため昼食提供なし			
27金	つぶし粥 大根のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみと大根のとりみ煮 人参の煮物	全粥 豚肉と大根の煮物 人参の煮物 すまし汁(もやし)	ルーローパン(軟飯) もやしとチンゲン菜のナムル(かにかまなし) ルオポータン バナナ パイナップルケーキ
28土	つぶし粥 豆腐のペースト キャバツのペースト	七倍粥 豆腐とキャバツのとりみ煮 玉ねぎと人参の煮物	全粥 鶏肉とキャバツの煮物 玉ねぎと人参の煮物 味噌汁(豆腐)	鶏キャバツ丼(軟飯) ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(豆腐、油揚げ) おにぎり すまし汁(玉ねぎ)
30月	つぶし粥 大根のペースト 白菜のペースト	七倍粥 ツナと大根のとりみ煮 白菜と人参の煮浸し	スパゲティーのやわらか煮(豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン) ツナと大根の煮物 すまし汁(白菜、しめじ)	ミートスパゲティー 大根とツナの和え物 コンソメスープ(白菜、しめじ) わかめおにぎり 味噌汁(大根)
31火	つぶし粥 かぼちゃのペースト 小松菜のペースト	七倍粥 鶏ささみと小松菜のとりみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 小松菜の鶏そぼろ煮 ひじきと人参といんげんの煮物 味噌汁(かぼちゃ)	そぼろ丼(小松菜)(軟飯) ひじき煮 味噌汁(かぼちゃ、ねぎ) おにぎり すまし汁(小松菜)