



3月離乳食献立表



2014. 3.1

たかさご保育園キッチン

日	曜	完了食期 (10:15~)	移行食期 (10:30~)	完了・移行食期おやつ (14:30~)
1・15 29	土	軟飯、煮魚(白身魚)、スティックチーズ さつまいもの甘煮(さつまいも) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、きゃべつ)	キャベツとツナのスパゲティ さつまいものバター煮 野菜スープ、スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、きゃべつ、長ねぎ) 牛乳
3・17 31	月	軟飯、大根の甘煮 肉じゃが(豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	ジャージャー麺 煮豆、大根の甘煮 ちくわとわかめのすまし汁	味噌雑炊 (かじき、人参、大根、長ねぎ) 牛乳、果物
4	火	軟飯、煮魚(白身魚)、ウインナーソーテ 煮ひたし(人参、小松菜) 味噌汁(人参、大根)	白パン、かじきとポテトのケチャップ煮 具だくさん野菜スープ ウインナーソーテ	たら雑炊 (たら、人参、大根、長ねぎ) 牛乳、果物
5	水	軟飯、煮魚(白身魚)、はすの天ぷら かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 味噌汁(人参、玉ねぎ)	ごはん、豚肉のしょうが焼き 青菜の納豆和え、玉ねぎと人参の味噌汁 はすの天ぷら	じゃがいものトマト煮 (生鮭、人参、玉ねぎ、トマト、じゃがいも) 牛乳、果物
6	木	軟飯、さつまいものバター煮 ひき肉と野菜の煮物(鶏ひき肉、人参、大根、玉ねぎ) 味噌汁(きゃべつ、長ねぎ)	カレーライス 大根とほうたてのサラダ 春雨スープ、さつまいものバター煮	おかゆ雑炊 (人参、大根、長ねぎ) 牛乳、果物
7	金	軟飯、煮魚(白身魚)、じゃがいもの甘煮 野菜の煮物(人参、玉ねぎ) 味噌汁(大根、玉ねぎ)	ごはん、かじきのフライ、ベジタブルソーテ 玉ねぎとベーコンのスープ じゃがいもの甘煮	鶏そぼろ雑炊 (鶏ひき肉、人参、大根、長ねぎ) 牛乳、果物
8 22	土	軟飯、煮魚(生鮭)、かぼちゃの甘煮 煮ひたし(人参、きゃべつ) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、大根)	ごはん、生鮭のバター焼き キャベツとコーンのソーテ、野菜スープ かぼちゃの甘煮	野菜雑炊 (人参、大根、玉ねぎ、かぼちゃ) 牛乳
10 24	月	軟飯、煮魚(白身魚)、りんごのコンポート じゃがいもの煮物(じゃがいも) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、えのき)	雑穀ごはん、チンジャオロース えのきともやしのスープ りんごのコンポート	しらす雑炊 (しらす、人参、大根、長ねぎ) 牛乳、果物
11	火	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、大根、えのき、じゃがいも) わかめスープ(玉ねぎ、わかめ、長ねぎ)、魚の立田揚げ	きのこスパゲティ チーズポテト、わかめスープ 魚の立田揚げ	かぼちゃ雑炊 (かぼちゃ、人参、大根、長ねぎ) 牛乳、果物
12	水	軟飯、ジャーマンポテト 豆腐と野菜の煮物(豆腐、人参、長ねぎ、大根) コーンスープ(人参、玉ねぎ、クリームコーン)	ごはん、マーボー豆腐 中華風コーンスープ ジャーマンポテト	鮭雑炊 (生鮭、人参、大根、長ねぎ) 牛乳、果物
13	木	軟飯、煮魚(白身魚)、煮豆 煮ひたし(人参、ほうれん草) 味噌汁(大根、玉ねぎ)	ごはん、さんまのごま揚げ、煮豆 ほうれん草と人参のおひたし 大根と油揚げの味噌汁	かじき雑炊 (かじき、人参、大根、長ねぎ) 牛乳、果物
14	金	軟飯、煮魚、ひき肉とブロッコリーの煮物 (鶏ひき肉、玉ねぎ、ブロッコリー) ポテトスープ(人参、玉ねぎ、じゃがいも)	ごはん、ハンバーグ 付け合せ、ポテトスープ 煮魚	洋風雑炊 (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン) 牛乳、果物
18	火	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁(大根、小松菜、魚の立田揚げ)	カレーうどん 小松菜の中華風和え物 魚の立田揚げ	たら雑炊 (たら、人参、大根、長ねぎ) 牛乳、果物
25	火	軟飯、煮魚(生鮭)、ウインナーソーテ 煮ひたし(人参、きゃべつ) 味噌汁(大根、長ねぎ)	ぶどうパン、 シーフードグラタン、野菜スープ ウインナーソーテ	かぼちゃ雑炊 (かぼちゃ、人参、大根、長ねぎ) 牛乳、果物
26	水	軟飯、ジャーマンポテト、魚のホイル蒸し (白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン) 野菜スープ(人参、大根、豆腐)	ごはん、豆腐チャンプルー 大根と人参の味噌汁 ジャーマンポテト	鮭雑炊 (生鮭、人参、大根、長ねぎ) 牛乳、果物
27	木	軟飯、煮魚(白身魚)、煮豆 じゃがいもの甘煮(じゃがいも) 味噌汁(玉ねぎ、長ねぎ、わかめ)	さんまのかじき焼き丼 おかゆ和え、煮豆 長ねぎとわかめの味噌汁	かじき雑炊 (かじき、人参、大根、長ねぎ) 牛乳、果物
28	金	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、大根) 味噌汁(じゃがいも、長ねぎ)、煮魚	ごはん、ミートボール えび入り春雨サラダ、煮魚 なめこの味噌汁	洋風雑炊 (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン) 牛乳、果物
19	水	軟飯、煮魚(白身魚)、人参の甘煮 かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ、大根)	コーン入りごはん、エビフライ 酢の物、人参の甘煮 玉ねぎの味噌汁	じゃがいものトマト煮 (生鮭、人参、玉ねぎ、トマト、じゃがいも) 牛乳、果物
20	木	軟飯、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、きゃべつ) 味噌汁(豆腐、長ねぎ)、さつまいものバター煮	ごはん、アスパラの肉巻きフライ おかゆ和え、さつまいものバター煮 豆腐となめこの味噌汁	おかゆ雑炊 (人参、大根、長ねぎ) 牛乳、果物