

幼 児 献 立 表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 金	洋風ちらし寿司 鯖のごま味噌焼き 青菜のお浸し なるとと若布のすまし汁	453.5 26.1 10.4 2.2	米、◎せんべい、砂糖、油、○ひなあられ	○豆腐、さくら、卵、鶏ひき肉、なると、白みそ、すりごま、かつお節	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、さやえんどう、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、本みりん、食塩	麦茶、せんべい	麦茶、ひなあられ、カップヨーグルト	ひなまつり
02 土	ナポリタン キャベツのスープ バナナ	304.7 7.6 7.4 1.2	スパゲティ、◎せんべい、油	ウインナー	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶、にんじん、◎トマト	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶、トマト	麦茶、せんべい	
04 月	ご飯(麦入り) ブルコギ たたき胡瓜 卵とじみそ汁	640.7 24.6 25.6 2.3	米、○小麦粉、○グラニュー糖、押麦、砂糖、ごま油	○牛乳、◎調製豆乳、豚肩小間切れ、卵、○バター、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)	きゅうり、たまねぎ、りんご、ねぎ、切り干しだいごん、しょうが、いんげん、にんにく	しょうゆ、酢、食塩	豆乳飲料	牛乳、ココアクッキー	
05 火	ハヤシライス 和風マカロニサラダ 玉ねぎとしめじのスープ	528.5 18.8 17 2.4	米、○砂糖、押麦、マヨネーズ、マカロニ、油	豚肩小間切れ、○スキムミルク、ベーコン、スキムミルク、○セラチン、かつお節	たまねぎ、にんじん、きゅうり、○レモン果汁、コーン缶、○みかん缶、○パイナップル、にんにく、◎バナナ	ハヤシライス、しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶、バナナ	スキムミルク、手作りレモンゼリー	
06 水	ハンバーガー じゃがいものコントリニ煮 キャベツのスープ	625.1 27.6 23.2 2.5	じゃがいも、マーガリンロール 55g、○米、パン粉、砂糖、油、○砂糖、○ごま油、マーガリンロール 45g、◎さつまいも	豚ひき肉、牛ひき肉、豚肩小間切れ、○スキムミルク、○油揚げ、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、◎こまつな、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、○しょうゆ、コンソメ、◎本みりん、食塩、○食塩	麦茶、さつまいも	スキムミルク、小松菜と油揚げのおにぎり	
07 木	野菜あんかけうどん かじきの竜田揚げ ほうれん草のごま和え	512.6 23.9 15.1 2.3	ゆでうどん、○米、片栗粉、油、砂糖、○ごま油、○砂糖	○牛乳、かじき、豚肩小間切れ、○ツナ水煮缶、なると、かつお節、白ごま	もやし、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、しょうが、○塩こんぶ、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、○しょうゆ、酒、食塩、○酒、コンソメ	麦茶、バナナ	牛乳、ツナ昆布おにぎり	
08 金	のり佃煮ご飯 タンダーチキン ジャックのおまめぼたけ けんちん汁	587.5 30.6 20.4 2.3	米、○食パン 6枚切り、◎せんべい、ざといも、○砂糖、砂糖、ごま油	鶏もも肉 30g、木綿豆腐、鶏もも肉、○スキムミルク、ツナ油漬缶、だいず水煮缶、ヨーグルト(無糖)、○調製豆乳、○きな粉、かつお節、油揚げ、○バター、すりごま	こまつな、だいごん、にんじん、ごぼう、ねぎ、さざみのり、にんにく	しょうゆ、カレールウ、酢、食塩	麦茶、せんべい	スキムミルク、きな粉トースト	
09 土	ピラフ 鶏の照り焼き 野菜みそ汁 バナナ	398.6 18 10.7 1.6	米、◎せんべい、砂糖	鶏もも肉 25g、豚ひき肉、白みそ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、えのきたけ、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、たまねぎ、しょうが、◎トマト	しょうゆ、本みりん、食塩	麦茶、トマト	麦茶、せんべい	
11 月	ご飯(麦入り) 豚肉とキャベツの味噌炒め にんじんサラダ なめことわかめのみそ汁	499.8 18.4 13.3 1.5	米、○小麦粉、○砂糖、押麦、砂糖、油、ごま油、○油	○牛乳、◎調製豆乳、豚肩小間切れ、○調製豆乳、白みそ、いわし(煮干し)、白ごま	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、なめこ、ピーマン、ねぎ、◎バナナ、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、○パーキングパウダー	豆乳飲料	牛乳、バナナ蒸しパン	
12 火	のり佃煮御飯 カレーサンド 豆腐ハンバーグ 鶏の唐揚げ 春雨の酢の物 ワタシサラダ 大根のみそ汁	799.8 38 30.9 3.6	マーガリンロール 55g、米、はるさめ、油、砂糖、片栗粉、パン粉、ワタシの皮、マヨネーズ、マーガリンロール 45g	押し豆腐、鶏もも肉、鶏もも肉、豚ひき肉、ベーコン、だいず水煮缶、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、白ごま、スキムミルク、○カルピスアイス	キャベツ、たまねぎ、だいごん、きゅうり、もやし、トマト、のり佃煮、にんじん、しょうが、にんにく、◎バナナ	酢、ケチャップ、カレールウ、中濃ソース、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう	麦茶、バナナ	麦茶、カルピスアイス	お別れ会 バイキング
13 水	たまごサンド 野菜のスキムクリーム煮 りんご	502.4 14.9 18.2 1.7	マーガリンロール 55g、○米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、○砂糖、マーガリンロール 45g、◎さつまいも	卵、ベーコン、スキムミルク、○白みそ、バター	りんご、にんじん、しめじ、ブロッコリー、ほうれん草	◎本みりん、食塩、コンソメ	麦茶、さつまいも	麦茶、みそ焼きおにぎり	
14 木	鶏としめじのおこわ 松風焼き キャベツのゆかり和え ほうれん草のすまし汁	541.4 28.4 14.4 2.2	◎マーガリンロール 45g、米、もち米、○砂糖、砂糖、○食パン	鶏むねひき肉、絹ごし豆腐、○豆腐クリーム、豚ひき肉、○スキムミルク、鶏ひき肉、かつお節、白みそ、白ごま	キャベツ、にんじん、○パイナップル、たまねぎ、ほうれん草、○いちご、○みかん缶、もやし、しめじ、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、◎バナナ、ゆかり	しょうゆ、酒、本みりん、食塩、◎ココア	麦茶、バナナ	スキムミルクココア、フルーツサンド	お誕生日会
15 金	味噌ラーメン シュウマイ ひじきのナムル	432 20.2 14.5 1.6	ゆで中華めん、○米、◎せんべい、しょうまいの皮、砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚ひき肉、豚肩小間切れ、白みそ、いわし(煮干し)、バター、干しえび、○白ごま	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ひじき、しょうが、ゆかり	しょうゆ、中華スープ、酢、食塩	麦茶、せんべい	牛乳、ゆかりおにぎり	こずもす あじさい お別れ遠足
16 土	ピザトースト 春雨スープ バナナ	294.1 10.2 8 1.3	食パン 6枚切り、◎せんべい、はるさめ、ごま油	木綿豆腐、豚肩小間切れ、ウインナー	バナナ、トマトピューレ、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、ピーマン、にんじん、◎トマト	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶、トマト	麦茶、せんべい	
18 月	ご飯 変わり五目豆 れんごんのサラダ 豆腐とねぎのみそ汁	471.4 19.6 14.2 1.3	米、○ゆで中華めん、じゃがいも、板こんにゃく、マヨネーズ、砂糖、○ごま油、油	○牛乳、◎調製豆乳、絹ごし豆腐、だいず水煮缶、豚肩小間切れ、白みそ、○豚肩小間切れ、いわし(煮干し)、凍り豆腐	にんじん、れんごん、◎たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ピーマン、○カットわかめ	しょうゆ、○中華スープ、本みりん、○鶏ガラ、食塩	豆乳飲料	牛乳、わかめラーメン	
19 火	ご飯(麦入り) カジキの香草焼き 切干大根の炒め煮 野菜汁	534.1 23.9 15.1 1.5	米、◎さつまいも、○砂糖、板こんにゃく、押麦、油、○油、パン粉、砂糖	かじき、○スキムミルク、白みそ、油揚げ、○牛乳、○バター、いわし(煮干し)、かつお節	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、切り干しだいごん、ねぎ、いんげん、にんにく、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、酒、パセリ粉、食塩、カレールウ	麦茶、バナナ	スキムミルク、キャラメルポテト	
21 木	ミートソースパンネ キッシュ 和風サラダ チンゲン菜のスープ	583 23.9 25.4 2.4	パンネ、○米、油、ごま油、砂糖	○牛乳、卵、豚ひき肉、ベーコン、とろけるチーズ、生クリーム、粉チーズ	たまねぎ、トマト、キャベツ、チンゲンサイ、ほうれん草、きゅうり、ピーマン、にんじん、しめじ、トマトピューレ、◎バナナ、焼き込みわかめ	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、食塩、コンソメ、白こしょう	麦茶、バナナ	牛乳、わかめおにぎり	
22 金	ご飯 鶏の香り揚げ 青菜ともやしのしらす和え 大根のみそ汁	556.9 21.4 26.6 1.8	米、◎せんべい、片栗粉、○砂糖、油、砂糖、ごま油、○クッキー	鶏もも肉 30g、○クリームチーズ、○生クリーム、○ヨーグルト(無糖)、白みそ、しらす干し、油揚げ、○バター、いわし(煮干し)、○セラチン	こまつな、だいごん、もやし、○レモン果汁、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん	麦茶、せんべい	麦茶、レアチーズケーキ	卒園式
23 土	焼きうどん わかめスープ バナナ	275.3 8.9 5.7 1.6	ゆでうどん、◎せんべい、ごま油	豚肩小間切れ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、カットわかめ、◎トマト	しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	麦茶、トマト	麦茶、せんべい	
25 月	バターチキンカレー 野菜の甘酢 わかめスープ 飲むヨーグルト	573 17.3 15.5 1.9	米、じゃがいも、○小麦粉、○グラニュー糖、押麦、砂糖、油	◎調製豆乳、乳酸菌飲料、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、○あずき(ゆで)、○豆乳、○バター、○きな粉、バター	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、みかん缶、きゅうり、カットわかめ、にんにく	カレールウ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、○食塩	豆乳飲料	麦茶、きな粉と小豆のクッキー	
26 火	納豆ご飯 鮭の塩焼き 切り干し大根のサラダ チンゲン菜のスープ	403.9 24.2 7.1 1.7	米、◎せんべい、押麦、マヨネーズ、砂糖	○豆腐、さけ、納豆	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいごん、◎バナナ	しょうゆ、食塩、酢、コンソメ、白こしょう	麦茶、バナナ	麦茶、せんべい、カップヨーグルト	
27 水	手作り大豆ミートパン ビーフンスープ かぼちゃのサラダ	471.9 16.6 12.1 2	○米、強力粉、砂糖、ビーフン、小麦粉、油、マヨネーズ、◎さつまいも	豚ひき肉、○スキムミルク、だいず水煮缶、○かつお節、○油揚げ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、○たけのこ、干しひょうどう、にんにく、○干ししいたけ	ケチャップ、しょうゆ、○しょうゆ、○酒、食塩、ドライイースト、コンソメ、○食塩	麦茶、さつまいも	スキムミルク、たけのこご飯	
28 木	五目焼きそば 酸味スープ さつま芋のサラダ	548.2 21.6 17.1 1.7	焼きそばめん、○米、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、○砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚肩小間切れ、○鶏むねひき肉、卵、なると	もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、◎バナナ	しょうゆ、中華スープ、○しょうゆ、酢、○酒、食塩、鶏ガラ、コンソメ	麦茶、バナナ	牛乳、そぼろおにぎり	
29 金	ご飯(麦入り) 豆腐ハンバーグ ひじきとキャベツのサラダ 豚汁	590.2 24.1 23.1 2.3	米、○コッペパン、じゃがいも、◎せんべい、押麦、○油、マヨネーズ、パン粉、○グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、押し豆腐、鶏もも肉、豚肩小間切れ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、油揚げ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、にんじん、ごぼう、ひじき、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、白こしょう	麦茶、せんべい	牛乳、揚げパン	
30 土	ツナとグリーンピースのごはん 鶏の照り焼き 野菜みそ汁 バナナ	404.5 17.6 8.3 1.3	米、◎せんべい、砂糖	鶏もも肉 25g、白みそ、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、冷凍グリーンピース、しょうが、◎トマト	しょうゆ、本みりん	麦茶、トマト	麦茶、せんべい	

乳 児 献 立 表

Table with columns: 日付, 献立, エネルギーたんぱく質脂質/塩分, 材 料 名 (熱と力になるもの, 血や肉や骨になるもの, 体の調子を整えるもの, 調味料), 10時おやつ, 3時おやつ, 行事. Rows include dates from 01金 to 30土 and various meal items like 洋風ちらし寿司, ナポリタン, ご飯(麦入り), etc.

離乳食献立予定表

2024年3月

＜後期食＞
佐助保育園

	後期 (9~11か月頃)		食材		備考
	11:00	9:00/15:00	11:00の食材	9:00/15:00	
01 金	固がゆ 洋風ちらし寿司の具 鰹のごま味噌焼き 青菜のお浸し なるとと若布のすまし汁	ハイハイイン	米/さやえんどう、鶏ひき肉、にんじん、醤油、酒、卵、砂糖、油/さわら、白みそ、みりん、砂糖、酒、すりごま/ほうれん草、にんじん、醤油、かつお節/カットわかめ、ねぎ、醤油、かつお節	ハイハイイン	
		ブレーンヨーグルト ミルク		ブレーンヨーグルト/ミルク	
02 土	ナポリタン キャベツのスープ バナナゆでつぶし	トマト	スパゲティ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、油、ケチャップ/キャベツ、コーン缶、醤油、かつお節、バナナ	トマト	
		ハイハイイン ミルク		ハイハイイン/ミルク	
04 月	固がゆ ブルコギ たたき胡瓜 卵とじみそ汁	ハイハイイン	米/豚肉、にんにく、しょうが、りんご、ねぎ、切干大根、玉ねぎ、砂糖、醤油、赤みそ、ごま油/きゅうり、ごま油、醤油、酢/卵、いんげん、玉ねぎ、白みそ、煮干し	ハイハイイン	
		クッキー ミルク		小麦粉、バター、グラニュー糖/ミルク	
05 火	固がゆ 豚肉と野菜のあんかけ 和風マカロニサラダ 玉ねぎとしめじのスープ	バナナゆでつぶし	米/豚肉、玉ねぎ、にんじん、にんにく、片栗粉、醤油、油/マカロニ、にんじん、きゅうり、ベーコン、マヨネーズ、かつお節、醤油/玉ねぎ、コーン缶、醤油、かつお節	バナナ	
		みかんゼリー ミルク		みかん缶、ゼラチン、砂糖/ミルク	
06 水	ハンバーガー (食パン耳なし) じゃがいものカントリー煮 キャベツのスープ	さつまいもゆでつぶし	食パン、豚肉、玉ねぎ、しょうが、パン粉、油、ケチャップ、砂糖、キャベツ/豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、バター、砂糖、ケチャップ/キャベツ、コーン缶、醤油、かつお節	さつまいも	
		小松菜のおじや ミルク		米、小松菜、ごま油、醤油、砂糖、みりん/ミルク	
07 木	野菜あんかけうどん かじきの竜田揚げ ほうれん草のごま和え	バナナゆでつぶし	ゆでうどん、豚肉、玉ねぎ、かつお節、醤油、みりん、にんじん、もやし、片栗粉/かじき、しょうが、醤油、酒、片栗粉、油/もやし、ほうれん草、にんじん、白ごま、醤油、砂糖	バナナ	
		ツナおじや ミルク		米、ツナ水煮缶、ごま油、醤油、砂糖、酒/ミルク	
08 金	固がゆ のり佃煮 鶏の照り焼き ジャックのおまめばたけ けんちん汁	ハイハイイン	米/きざみのり、醤油、砂糖/鶏肉、醤油、みりん、酒/大豆水煮缶、小松菜、にんじん、ツナ缶、すりごま、酢、砂糖、醤油、ごま油/鶏肉、大根、にんじん、ごぼう、里芋、豆腐、ごま油、かつお節、醤油	ハイハイイン	
		きな粉トースト ミルク		食パン、きな粉、砂糖、バター、豆乳/ミルク	
09 土	豚肉と野菜の固がゆ 鶏の照り焼き 野菜みそ汁 バナナゆでつぶし	トマト	米、豚肉、ミックスベジタブル、玉ねぎ、しょうゆ/鶏肉、しょうが、砂糖、醤油、みりん/キャベツ、にんじん、えのき草、白みそ、煮干し/バナナ	トマト	
		ハイハイイン ミルク		ハイハイイン/ミルク	
11 月	固がゆ 豚肉とキャベツの味噌炒め にんじんサラダ なめことわかめのみそ汁	ハイハイイン	米/豚肉、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、ごま油、酒、砂糖、白みそ、醤油/にんじん、もやし、油、酢、砂糖、醤油、白ごま/カットわかめ、なめこ、ねぎ、煮干し、白みそ	ハイハイイン	
		バナナ蒸しパン ミルク		小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、バナナ、油/ミルク	
12 火	固がゆ のり佃煮 鶏の唐揚げ 春雨の酢の物 大根のみそ汁	バナナゆでつぶし	米/きざみのり、醤油、砂糖/鶏肉、醤油、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油/ベーコン、春雨、きゅうり、もやし、にんじん、酢、砂糖/大根、白みそ、煮干し	バナナ	
		ブレーンヨーグルト ミルク		ブレーンヨーグルト/ミルク	
13 水	たまごサンド (食パン耳なし) 野菜のスィムクリーム煮 りんごゆでつぶし	さつまいもゆでつぶし	食パン、卵、マヨネーズ/ベーコン、じゃがいも、ブロッコリー、ほうれん草、にんじん、しめじ、小麦粉、バター、スキムミルク/りんご	さつまいも	
		みそ焼きおにぎり ミルク		米、白みそ、砂糖、みりん/ミルク	
14 木	固がゆ 松風焼き キャベツと人参のサラダ ほうれん草のすまし汁	バナナゆでつぶし	米/鶏肉、豚肉、玉ねぎ、にんじん、白みそ、砂糖、酒、醤油、白ごま/キャベツ、にんじん、もやし、醤油/豆腐、ほうれん草、かつお節、醤油	バナナ	
		ブルーツサンド ミルク		食パン、豆乳クリーム、いちご、みかん缶/ミルク	
15 金	味噌うどん シュウマイ ひじきのナムル	ハイハイイン	ゆでうどん、豚肉、玉ねぎ、油、コーン缶、もやし、煮干し、白みそ/豚肉、玉ねぎ、しょうが、醤油、ごま油、シュウマイの皮/ひじき、醤油、にんじん、きゅうり、もやし、酢、砂糖、醤油、ごま油	ハイハイイン	
		あおりのおじや ミルク		米、青のり/ミルク	
16 土	ピザトースト (耳なし) 春雨スープ バナナゆでつぶし	トマト	食パン、トマトピューレ、ピーマン、玉ねぎ、ケチャップ/豚肉、チンゲン菜、にんじん、豆腐、しめじ、春雨、醤油、ごま油、かつお節/バナナ	トマト	
		ハイハイイン ミルク		ハイハイイン/ミルク	
18 月	固がゆ 変わり五目豆 きゅうりと人参のサラダ 豆腐とねぎのみそ汁	ハイハイイン	米/大豆水煮缶、豚肉、豆腐、じゃがいも、にんじん、ピーマン、油、醤油、砂糖、みりん/きゅうり、にんじん、醤油、砂糖、マヨネーズ/豆腐、ねぎ、白みそ、煮干し	ハイハイイン	
		わかめうどん ミルク		ゆでうどん、豚肉、玉ねぎ、カットわかめ、かつお出汁、醤油	
19 火	固がゆ カジキの照り焼き 切干大根の炒め煮 野菜汁	バナナゆでつぶし	米/かじき、醤油、砂糖、みりん/切干大根、にんじん、いんげん、砂糖、醤油、みりん、油、かつお節/かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、白みそ、煮干し	バナナ	
		キャラメルポテト ミルク		さつまいも、油、砂糖、バター、牛乳/ミルク	
21 木	ミートソースペンネ キッシュ 和風サラダ チンゲン菜のスープ	バナナゆでつぶし	ペンネ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、粉チーズ、油/ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、ベーコン、油、とろけるチーズ/キャベツ、きゅうり、トマト、しょうゆ、砂糖、ごま油、油、酢/チンゲン菜、玉ねぎ、醤油、かつお出汁	バナナ	
		わかめおにぎり ミルク		米、炊き込みわかめ/ミルク	
22 金	固がゆ 鶏の香り揚げ 青菜ともやしのしらす和え 大根のみそ汁	ハイハイイン	米/鶏肉、片栗粉、油、しょうが、にんにく、醤油、砂糖、みりん/小松菜、もやし、しらす干し、醤油、ごま油/大根、白みそ、煮干し	ハイハイイン	
		ブレーンヨーグルト ミルク		ブレーンヨーグルト/ミルク	
23 土	焼うどん わかめスープ バナナゆでつぶし	トマト	ゆでうどん、豚肉、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ごま油、醤油、みりん/カットわかめ、玉ねぎ、醤油、かつお節/バナナ	トマト	
		ハイハイイン ミルク		ハイハイイン/ミルク	
25 月	固がゆ 鶏肉と野菜のあんかけ 野菜の甘酢 わかめスープ	ハイハイイン	米/鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、油、片栗粉、醤油/キャベツ、きゅうり、みかん缶、砂糖、酢/カットわかめ、玉ねぎ、醤油、かつお節	ハイハイイン	
		きな粉と小豆のクッキー ミルク		バター、豆乳、グラニュー糖、あずき、小麦粉、きな粉/ミルク	
26 火	固がゆ 納豆 焼き鮭 切り干し大根のサラダ チンゲン菜のスープ	バナナゆでつぶし	米/納豆、醤油/鮭/切干大根、キャベツ、にんじん、醤油、酢、砂糖、マヨネーズ/チンゲン菜、玉ねぎ、しょうゆ、かつお節	バナナ	
		ハイハイイン ミルク		ハイハイイン/ミルク	
27 水	手作り大豆ミートパン ビーフンスープ かぼちゃのサラダ	さつまいもゆでつぶし	強力粉、小麦粉、砂糖、ドライイースト、油、大豆水煮缶、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ/ビーフン、チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ、豚肉、醤油、かつお節/かぼちゃ、きゅうり、干しぶどう、マヨネーズ	さつまいも	
		おかかおじや ミルク		米、かつお節/ミルク	
28 木	五目うどん 酸味スープ さつま芋のサラダ	バナナゆでつぶし	ゆでうどん、豚肉、もやし、キャベツ、にんじん、醤油、片栗粉、かつお節/豆腐、卵、干しいたけ、にんじん、ねぎ、醤油、ごま油、酢/さつまいも、きゅうり、マヨネーズ	バナナ	
		そぼろおにぎり ミルク		米、醤油、酒、鶏肉、砂糖、酒/ミルク	
29 金	固がゆ 豆腐ハンバーグ ひじきとキャベツのサラダ 豚汁	ハイハイイン	米/豆腐、鶏肉、玉ねぎ、しょうが、パン粉、油、ケチャップ/ひじき、ベーコン、キャベツ、コーン缶、マヨネーズ、醤油/豚肉、じゃがいも、ねぎ、にんじん、ごぼう、ごま油、かつお節、白みそ	ハイハイイン	
		揚げパン ミルク		コッペパン、油、グラニュー糖/ミルク	
30 土	固がゆ 鶏の照り焼き 野菜味噌汁 バナナゆでつぶし	トマトゆでつぶし	米/鶏肉、しょうが、砂糖、醤油、みりん/キャベツ、にんじん、えのき草、白みそ、煮干し/バナナ	トマト	
		ハイハイイン ミルク		ハイハイイン/ミルク	

*個人の状況によって使用する食材が変わることがあります。
*刻んだ、食べやすい大きさになります。

2024年3月

離乳食献立予定表

<初期食~中期食>
佐助保育園

	中期食(7~8か月頃)		11:00の食材		初期食に入らない食材
	11:00	9:00/15:00		9:00/15:00	
01 金	おかゆ カレイゆでつぶし にんじんゆでつぶし、ほうれん草ゆでつぶし かつお出汁	ハイハイ プレーンヨーグルト ミルク	米/カレイ/にんじん/ほうれん草/かつお節	ハイハイ プレーンヨーグルト /ミルク	
02 土	ゆでうどん(かつお出汁) 玉ねぎゆでつぶし、にんじんゆでつぶし キャベツゆでつぶし、バナナゆでつぶし	トマトゆでつぶし ハイハイ ミルク	ゆでうどん、かつお節/玉ねぎ、にんじん、キャベツ、バナナ	トマト ハイハイ/ミルク	玉ねぎ にんじん キャベツ バナナ
04 月	おかゆ ささ身ゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし きゅうりゆでつぶし、りんごゆでつぶし 煮干し出汁	ハイハイ パン粥 ミルク	米/ささ身/玉ねぎ/きゅうり/りんご/煮干し	ハイハイ 食パン/ミルク	ささ身
05 火	おかゆ ささ身ゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし にんじんゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし かつお出汁	バナナゆでつぶし ハイハイ ミルク	米/ささ身/玉ねぎ/にんじん/きゅうり/かつお節	バナナ ハイハイ/ミルク	ささ身
06 水	パン粥 ささ身ゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし にんじんゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし	さつまいもゆでつぶし 小松菜おじや ミルク	食パン/ささ身/じゃがいも/にんじん/玉ねぎ	さつまいも 米、小松菜/ミルク	ささ身
07 木	ゆでうどん(かつお出汁) カレイゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし にんじんゆでつぶし、ほうれん草ゆでつぶし	バナナゆでつぶし 青のりおじや ミルク	ゆでうどん、かつお節/カレイ/玉ねぎ/にんじん/ほうれん草	バナナ 米、青のり/ミルク	
08 金	おかゆ ささ身ゆでつぶし、にんじんゆでつぶし だいこんゆでつぶし、豆腐ゆでつぶし かつお出汁	ハイハイ きな粉パン粥 ミルク	米/ささ身/にんじん/だいこん/豆腐/かつお節	ハイハイ 食パン、きな粉/ミルク	ささ身
09 土	おかゆ 玉ねぎゆでつぶし、にんじんゆでつぶし キャベツゆでつぶし、バナナゆでつぶし 煮干し出汁	トマトゆでつぶし ハイハイ ミルク	米/玉ねぎ/にんじん/キャベツ/バナナ/煮干し	トマト ハイハイ/ミルク	玉ねぎ にんじん キャベツ バナナ
11 月	おかゆ ささ身ゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし キャベツゆでつぶし、にんじんゆでつぶし 煮干し出汁	ハイハイ バナナゆでつぶし ミルク	米/ささ身/玉ねぎ/キャベツ/にんじん/煮干し	ハイハイ バナナ/ミルク	ささ身
12 火	おかゆ ささ身ゆでつぶし、にんじんゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし 煮干し出汁	バナナゆでつぶし プレーンヨーグルト ミルク	米/ささ身/にんじん/玉ねぎ/きゅうり/煮干し	バナナ プレーンヨーグルト /ミルク	ささ身
13 水	パン粥 ささ身ゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし ほうれん草ゆでつぶし、にんじんゆでつぶし	さつまいもゆでつぶし おなかおじや ミルク	食パン/ささ身/じゃがいも/ほうれん草/にんじん	さつまいも 米、かつお節/ミルク	ささ身
14 木	おかゆ ささ身ゆでつぶし、にんじんゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし、キャベツゆでつぶし かつお出汁	バナナゆでつぶし パン粥 ミルク	米/ささ身/にんじん/玉ねぎ/キャベツ/かつお節	バナナ 食パン/ミルク	ささ身
15 金	ゆでうどん(かつお出汁) ささ身ゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし にんじんゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし	ハイハイ 青のりおじや ミルク	ゆでうどん、かつお節/ささ身/玉ねぎ/にんじん/きゅうり	ハイハイ 米、青のり/ミルク	ささ身
16 土	パン粥 玉ねぎゆでつぶし、にんじんゆでつぶし バナナゆでつぶし	トマトゆでつぶし ハイハイ ミルク	食パン/玉ねぎ/にんじん/バナナ	トマト ハイハイ/ミルク	玉ねぎ にんじん バナナ
18 月	おかゆ 豆腐ゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし きゅうりゆでつぶし、にんじんゆでつぶし 煮干し出汁	ハイハイ ゆでうどん ミルク	米/豆腐/じゃがいも/きゅうり/にんじん/煮干し	ハイハイ ゆでうどん、かつお節 /ミルク	
19 火	おかゆ カレイゆでつぶし、にんじんゆでつぶし かぼちゃゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし 煮干し出汁	バナナゆでつぶし さつまいもゆでつぶし ミルク	米/カレイ/にんじん/かぼちゃ/玉ねぎ/煮干し	バナナ さつまいも/ミルク	
21 木	ゆでうどん(かつお出汁) ささ身ゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし にんじんゆでつぶし、ほうれん草ゆでつぶし	バナナゆでつぶし 青のりおじや ミルク	ゆでうどん、かつお節/ささ身/玉ねぎ/にんじん/ほうれん草	バナナ 米、青のり/ミルク	ささ身
22 金	おかゆ ささ身ゆでつぶし、大根ゆでつぶし 小松菜ゆでつぶし 煮干し出汁	ハイハイ プレーンヨーグルト ミルク	米/ささ身/大根/小松菜/煮干し	ハイハイ プレーンヨーグルト /ミルク	ささ身
23 土	ゆでうどん(かつお出汁) キャベツゆでつぶし、にんじんゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし、バナナゆでつぶし	トマトゆでつぶし ハイハイ ミルク	ゆでうどん、かつお節/キャベツ/にんじん/玉ねぎ/バナナ	トマト ハイハイ/ミルク	玉ねぎ キャベツ にんじん バナナ
25 月	おかゆ ささ身ゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし かつお出汁	ハイハイ きな粉パン粥 ミルク	米/ささ身/じゃがいも/玉ねぎ/きゅうり/かつお節	ハイハイ 食パン、きな粉/ミルク	ささ身
26 火	おかゆ カレイゆでつぶし、キャベツゆでつぶし にんじんゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし かつお出汁	バナナゆでつぶし ハイハイ ミルク	米/カレイ/キャベツ/にんじん/玉ねぎ/かつお節	バナナ ハイハイ/ミルク	
27 水	パン粥 ささ身ゆでつぶし、にんじんゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし、かぼちゃゆでつぶし	さつまいもゆでつぶし おなかおじや ミルク	食パン/ささ身/にんじん/玉ねぎ/かぼちゃ	さつまいも 米、かつお節/ミルク	ささ身
28 木	ゆでうどん(かつお出汁) ささ身ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし にんじんゆでつぶし、さつまいもゆでつぶし	バナナゆでつぶし おなかおじや ミルク	ゆでうどん、かつお節/ささ身/キャベツ/にんじん/さつまいも	バナナ 米、かつお節/ミルク	ささ身
29 金	おかゆ 豆腐ゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし キャベツゆでつぶし、にんじんゆでつぶし かつお出汁	ハイハイ パン粥 ミルク	米/豆腐/玉ねぎ/キャベツ/にんじん/かつお節	ハイハイ 食パン/ミルク	
30 土	おかゆ キャベツゆでつぶし、にんじんゆでつぶし バナナゆでつぶし 煮干し出汁	トマトゆでつぶし ハイハイ ミルク	米/キャベツ/にんじん/バナナ/煮干し	トマト ハイハイ/ミルク	キャベツ にんじん バナナ

*初期食は、すべてペーストです。朝おやつ・午後おやつはミルクを提供します。

*土曜日の初期食は、主食とミルクのみです。

*中期食の食材には、とろみがつきます。

*個人の状況によって使用する食材が変わることがあります。