

離乳食 予定献立表 2022年3月1日(火)～3月30日(水)

	14・28 日(月)	1・15・29 日(火)	2・16・30 日(水)	3 日(木)	4・18 日(金)	5・19 日(土)
初期	つぶしがゆ きゃべつペースト 人参ペースト	つぶしがゆ ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ 南瓜ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ ほうれん草ペースト 大根ペースト	つぶしがゆ さつま芋ペースト きゃべつペースト	つぶしがゆ 白菜ペースト 小松菜ペースト
中期	5倍がゆ 豆腐のだし煮、 きゃべつと人参のだし煮、 野菜スープ	5倍がゆ 鶏ササミのだし煮、 じゃが芋と玉ねぎのだし煮、 野菜スープ	5倍がゆ 白身魚のだし煮、 小松菜と南瓜のだし煮、 野菜スープ	5倍がゆ しらすのだし煮、 ほうれん草と大根のだし煮、 野菜スープ	5倍がゆ 豆腐のだし煮、 さつま芋と玉ねぎのだし煮、 野菜スープ	5倍がゆ しらすのだし煮、 白菜と人参のだし煮、 野菜スープ
後期	全がゆ 豆腐とさつま芋の煮物 (豆腐・さつま芋・しょうゆ・だし) きゃべつと人参の和え物 (きゃべつ・人参・塩) 玉ねぎのみそ汁 (玉ねぎ・みそ・だし) スティック: 人参	全がゆ 鶏ミンチとブロッコリーの煮物 (鶏ミンチ・ブロッコリー・しょうゆ・だし) じゃが芋と玉ねぎの和え物 (じゃが芋・玉ねぎ・塩) ほうれん草の清汁 (ほうれん草・しょうゆ・だし) スティック: きゅうり	全がゆ 白身魚と人参の煮物 (白身魚・人参・しょうゆ・だし) 小松菜と南瓜の和え物 (小松菜・南瓜・塩) じゃが芋のみそ汁 (じゃが芋・みそ・だし) スティック: じゃが芋	全がゆ しらすと玉ねぎの煮物 (しらす・玉ねぎ・しょうゆ・だし) ほうれん草と大根の和え物 (ほうれん草・大根・塩) 人参のみそ汁 (人参・みそ・だし) スティック: 大根	全がゆ 豆腐と人参の煮物 (豆腐・人参・しょうゆ・だし) さつま芋と玉ねぎの和え物 (さつま芋・玉ねぎ・塩) きゃべつの清汁 (きゃべつ・しょうゆ・だし) スティック: きゅうり	全がゆ しらすと小松菜の煮物 (しらす・小松菜・しょうゆ・だし) 白菜と人参の和え物 (白菜・人参・塩) 玉ねぎのみそ汁 (玉ねぎ・みそ・だし) スティック: 人参
おやつ	チヂミ (鶏ミンチ・玉ねぎ 小麦粉・しょうゆ・サラダ油)	赤ちゃんお菓子	2・16日 ぶどうゼリー (ぶどうジュース・アガー・さとう) 30日 ぶかし芋(さつま芋)	じゃが芋おせき (じゃが芋・塩)	赤ちゃんお菓子	赤ちゃんお菓子
	7 日(月)	8・22 日(火)	9・23 日(水)	10・24 日(木)	11・25 日(金)	12 日(土)
初期	つぶしがゆ 南瓜ペースト カリフラワーペースト	つぶしがゆ 人参ペースト 大根ペースト	つぶしがゆ じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト	つぶしがゆ ちんげん菜ペースト 人参ペースト	つぶしがゆ きゃべつペースト 玉ねぎペースト	つぶしがゆ 小松菜ペースト 南瓜ペースト
中期	5倍がゆ しらすのだし煮、 カリフラワーと南瓜のだし煮、 野菜スープ	5倍がゆ 鶏ササミのだし煮、 大根と人参のだし煮、 野菜スープ	5倍がゆ 豆腐のだし煮、 じゃが芋と玉ねぎのだし煮、 野菜スープ	5倍がゆ 白身魚のだし煮、 ちんげん菜と人参のだし煮、 野菜スープ	5倍がゆ 鶏ササミのだし煮、 ほうれん草と玉ねぎのだし煮、 野菜スープ	5倍がゆ しらすのだし煮、 きゃべつと人参のだし煮、 野菜スープ
後期	全がゆ しらすと玉ねぎの煮物 (しらす・玉ねぎ・しょうゆ・だし) カリフラワーと南瓜の和え物 (カリフラワー・南瓜・塩) さつま芋のみそ汁 (さつま芋・みそ・だし) スティック: 南瓜	全がゆ 鶏ミンチとほうれん草の煮物 (鶏ミンチ・ほうれん草・しょうゆ・だし) 大根と人参の和え物 (大根・人参・塩) きゃべつのみそ汁 (きゃべつ・みそ・だし) スティック: 大根	全がゆ 豆腐と人参の煮物 (豆腐・人参・しょうゆ・だし) じゃが芋と玉ねぎの和え物 (じゃが芋・玉ねぎ・塩) 白菜の清汁 (白菜・しょうゆ・だし) スティック: じゃが芋	全がゆ 白身魚とじゃが芋の煮物 (白身魚・じゃが芋・しょうゆ・だし) ちんげん菜と人参の和え物 (ちんげん菜・人参・塩) さつま芋のみそ汁 (さつま芋・みそ・だし) スティック: さつま芋	全がゆ 鶏ミンチときゃべつの煮物 (鶏ミンチ・きゃべつ・しょうゆ・だし) ほうれん草と玉ねぎの和え物 (ほうれん草・玉ねぎ・塩) じゃが芋のみそ汁 (じゃが芋・みそ・だし) スティック: きゅうり	全がゆ しらすと小松菜の煮物 (しらす・小松菜・しょうゆ・だし) きゃべつと人参の和え物 (きゃべつ・人参・塩) 南瓜の清汁 (南瓜・しょうゆ・だし) スティック: 人参
おやつ	煮りんご (りんご)	やわらかうどん (うどん・きゃべつ・しょうゆ・だし)	赤ちゃんお菓子	しらすおじや (米・しらす・しょうゆ・だし)	コロコロかぼちゃ (南瓜)	赤ちゃんお菓子

\* 中期の野菜スープはだし煮の野菜と同じ食材です

\* 食材・子どもの体調などにより、献立を変更する場合があります。 あらかじめ御了承下さい。