

2022年 3月 離乳食献立表

☆ 飲み物はほうじ茶です
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれています
 ☆ 食材は都合により変更になる場合があります

段原みみょう保育園		初期：ポターージュ 生後 5～6ヶ月頃	中期：粗つぶし 生後 7～8ヶ月頃	後期：コロコロ・スティック 生後 9～11ヶ月頃
2 週目	味つけ	昆布だし	昆布だし	昆布だし・しょう油・砂糖 みそ・コンソメ・塩
7 日 (月)	昼食	① おかゆ ② キャベツの煮物 ③ さつまいものスープ ④ ゆで卵	① 米 ② キャベツ・ブロッコリー ③ - ④ -	① 米 ② キャベツ・ブロッコリー ③ さつまいも ④ ● 卵
	おやつ	① オレンジ	① -	① オレンジ
8 日 (火)	昼食	① おかゆ ② 大根の煮物 ③ ほうれん草のスープ ④ 豆腐の煮つけ	① 米 ② 大根・人参 ③ ほうれん草 ④ 豆腐	① 米 ② 大根・人参 ③ ほうれん草・コンソメ ④ 豆腐・しょう油
	おやつ	① さつまいも入り おかゆ	① -	① 米 さつまいも
9 日 (水)	昼食	① おかゆ ② 玉ねぎの煮物 ③ キャベツのスープ ④ 炒り卵	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ - ④ -	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ キャベツ ④ ● 卵
	おやつ	① せんべい	① -	① もち米
10 日 (木)	昼食	① おかゆ ② 人参の煮物 ③ 大根のスープ ④ 白身魚の煮つけ	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ 大根 ④ めんたい	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ 大根・みそ ④ めんたい・しょう油
	おやつ	① パンがゆ	① -	① ▲ 食パン ▲ 粉乳
11 日 (金)	昼食	① おかゆ ② 人参の煮物 ③ 白菜のスープ ④ ゆで卵	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ - ④ -	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ 白菜・みそ ④ ● 卵
	おやつ	① りんごの甘煮	① -	① りんご
12 日 (土)	昼食	① うどん ② 玉ねぎの煮物 ③ キャベツのスープ ④ 豆腐の煮つけ	① うどん ② 玉ねぎ・人参 ③ キャベツ ④ 豆腐	① うどん ② 玉ねぎ・人参 ③ キャベツ・コンソメ ④ 豆腐・しょう油
	おやつ	① せんべい	① -	① もち米

2022年 3月 離乳食献立表

☆ 飲み物はほうじ茶です
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれています
 ☆ 食材は都合により変更になる場合があります

段原みみょう保育園		初期：ポターージュ 生後 5～6ヶ月頃	中期：粗つぶし 生後 7～8ヶ月頃	後期：コロコロ・スティック 生後 9～11ヶ月頃
3 週目	味つけ	昆布だし	昆布だし	昆布だし・しょう油・砂糖 みそ・コンソメ・塩
14 日 (月)	昼食	① うどん ② さつまいもの煮物 ③ 玉ねぎのスープ ④ 枝豆の煮物	① うどん ② さつまいも・キャベツ ③ - ④ -	① うどん ② さつまいも・キャベツ ③ 玉ねぎ・人参 ④ 枝豆
	おやつ	① きな粉入り おかゆ	① -	① 米 きな粉・塩・砂糖
15 日 (火)	昼食	① おかゆ ② 小松菜の煮物 ③ キャベツのスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② 小松菜・人参 ③ - ④ -	① 米 ② 小松菜・人参 ③ キャベツ ④ ささみ
	おやつ	① パナナ	① -	① パナナ
16 日 (水)	昼食	① おかゆ ② 人参の煮物 ③ 玉ねぎのスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② 人参・キャベツ ③ - ④ -	① 米 ② 人参・キャベツ ③ 玉ねぎ ④ ささみ
	おやつ	① いちごヨーグルト	① -	① ▲ ヨーグルト いちご・砂糖
17 日 (木)	昼食	① おかゆ ② 人参の煮物 ③ さつまいものスープ ④ 大豆の煮つけ	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ - ④ -	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ さつまいも ④ 大豆
	おやつ	① パナナ	① -	① パナナ
18 日 (金)	昼食	① おかゆ ② チンゲン菜の煮物 ③ 白菜のスープ ④ ゆで卵	① 米 ② チンゲン菜・人参 ③ - ④ -	① 米 ② チンゲン菜・人参 ③ 白菜 ④ ● 卵
	おやつ	① りんご入り パンがゆ	① -	① ▲ 食パン りんご
19 日 (土)	昼食	① おかゆ ② 人参の煮物 ③ じゃがいものスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ - ④ -	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ じゃがいも ④ ささみ
	おやつ	① せんべい	① -	① もち米