

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
4 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
21 日 (月)	昼食	春分の日		
	おやつ			
22 日 (火)	昼食	① おかゆ ② 玉ねぎの煮物 ③ じゃがいものスープ ④ 枝豆の煮つけ	① 米 ② 玉ねぎ・キャベツ ③ - ④ -	① 米 ② 玉ねぎ・キャベツ ③ じゃがいも ④ 枝豆
	おやつ	① マカロニのきな粉煮	① -	① マカロニ きな粉・塩・砂糖
23 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 豆腐の煮つけ	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ - ④ -	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ キャベツ ④ 豆腐
	おやつ	① りんごの甘煮	① -	① りんご
24 日 (木)	昼食	① おかゆ ② じゃがいもの煮物 ③ 人参のスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② じゃがいも・玉ねぎ ③ - ④ -	① 米 ② じゃがいも・玉ねぎ ③ 人参 ④ ささみ
	おやつ	① せんべい	① -	① もち米
25 日 (金)	昼食	① おかゆ ② じゃがいもの煮物 ③ 玉ねぎのスープ ④ 鮭の煮つけ	① 米 ② じゃがいも・人参 ③ - ④ -	① 米 ② じゃがいも・人参 ③ 玉ねぎ ④ 鮭
	おやつ	① パンがゆ	① -	① ▲ 食パン ▲ 粉乳
26 日 (土)	昼食	① おかゆ ② 人参の煮物 ③ かぼちゃのスープ 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 かぼちゃ ④ ささみ
	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
5 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
28 日 (月)	昼食	① おかゆ ② 玉ねぎの煮物 ③ 白菜のスープ ④ 炒り卵	① 米 ② 玉ねぎ・じゃがいも ③ - ④ -	① 米 ② 玉ねぎ・じゃがいも ③ 白菜 ④ ● 卵
	おやつ	① りんごの甘煮	① -	① りんご
29 日 (火)	昼食	① おかゆ ② じゃがいもの煮物 ③ 人参のスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② じゃがいも・玉ねぎ ③ - ④ -	① 米 ② じゃがいも・玉ねぎ ③ 人参 ④ ささみ
	おやつ	① せんべい	① -	① もち米
30 日 (水)	昼食	① おかゆ ② 春キャベツの煮物 ③ 玉ねぎのスープ ④ 白身魚の煮つけ	① 米 ② 春キャベツ・人参 ③ - ④ -	① 米 ② 春キャベツ・人参 ③ 玉ねぎ ④ めんたい
	おやつ	① バナナ	① -	① バナナ
31 日 (木)	昼食	① おかゆ ② じゃがいもの煮物 ③ ブロッコリーのスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② じゃがいも・玉ねぎ ③ - ④ -	① 米 ② じゃがいも・玉ねぎ ③ ブロッコリー ④ ささみ
	おやつ	① せんべい	① -	① もち米