

## 2021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

すいこう認定こども園		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
8 日 (月)	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 キャベツ ④ 豆腐	① 米 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 マカロニのきな粉煮	① -	① マカロニ きな粉・塩・砂糖
9 日 (火)	昼食	① おかゆ ② 人参の煮物 ③ キャベツのスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ キャベツ ④ ささみ	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ キャベツ・みそ ④ ささみ・きゅうり・しょう油
	おやつ	① バナナ	① -	① バナナ
10 日 (水)	昼食	① おかゆ ② キャベツの煮物 ③ かぼちゃのスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② キャベツ・玉ねぎ ③ かぼちゃ ④ ささみ	① 米 ② キャベツ・玉ねぎ ③ かぼちゃ・みそ ④ ささみ・しょう油
	おやつ	① せんべい	① -	① もち米
11 日 (木)	昼食	① おかゆ ② ジャガイモの煮物 ③ 玉ねぎのスープ ④ 豆腐の煮つけ	① 米 ② ジャガイモ・ブロッコリー ③ 玉ねぎ ④ 豆腐	① 米 ② ジャガイモ・ブロッコリー ③ 玉ねぎ・みそ ④ 豆腐・しょう油
	おやつ	① りんごの甘煮	① -	① りんご
12 日 (金)	昼食	① おかゆ ② ほうれん草の煮物 ③ さつまいものスープ ④ 白身魚の煮つけ	① 米 ② ほうれん草・人参 ③ さつまいも ④ めんたい	① 米 ② ほうれん草・人参 ③ さつまいも・みそ ④ めんたい・しょう油
	おやつ	① オレンジ	① -	① オレンジ
13 日 (土)	昼食	① おかゆ ② 玉ねぎの煮物 ③ グリンピースのスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② 玉ねぎ・キャベツ ③ グリンピース ④ ささみ	① 米 ② 玉ねぎ・キャベツ ③ グリンピース・コンソメ ④ ささみ・しょう油
	おやつ	① せんべい	① -	① もち米

## 2021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

すいこう認定こども園		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
15 日 (月)	昼食	① おかゆ ② 人参の煮物 ③ キャベツのスープ 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 りんごの甘煮	① -	① りんご
16 日 (火)	昼食	① おかゆ ② ジャガイモの煮物 ③ キャベツのスープ ④ 枝豆の煮つけ	① 米 ② ジャガイモ・玉ねぎ ③ - ④ -	① 米 ② ジャガイモ・玉ねぎ ③ キャベツ ④ 枝豆
	おやつ	① バナナ	① -	① バナナ
17 日 (水)	昼食	① おかゆ ② 玉ねぎの煮物 ③ ジャガイモのスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ - ④ -	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ ジャガイモ ④ ささみ
	おやつ	① りんごの甘煮	① -	① りんご
18 日 (木)	昼食	① おかゆ ② 小松菜の煮物 ③ 玉ねぎのスープ ④ 豆腐の煮つけ	① 米 ② 小松菜・人参 ③ - ④ -	① 米 ② 小松菜・人参 ③ 玉ねぎ ④ 豆腐
	おやつ	① パンがゆ	① -	① ▲ 食パン ▲ 粉乳
19 日 (金)	昼食	① おかゆ ② ほうれん草の煮物 ③ 白菜のスープ ④ 白身魚の煮つけ	① 米 ② ほうれん草・ジャガイモ ③ - ④ -	① 米 ② ほうれん草・ジャガイモ ③ 白菜 ④ めんたい
	おやつ	① せんべい	① -	① もち米
20 日 (土)	昼食	春分の日		
	おやつ			