

令和5年3月 離乳食献立表

久良岐保育園

日		後期 (9～11ヶ月)	完了期 (12～18ヶ月)	おやつ	日		後期 (9～11ヶ月)	完了期 (12～18ヶ月)	おやつ
1 水	みかん	ごはん 煮込みハンバーグ風 キャベツ和え 豆腐とねぎの味噌汁	ごはん 白菜と豚肉の蒸し煮 ちりめんサラダ なめこ汁	煮込みうどん きつねうどん	18 土	卒園式			
2 木	遠足			きなこおはぎ風	20 月	ヨーグルト	ごはん 人参と白身魚の煮物 キャベツ和え 小松菜と玉葱の味噌汁	ごはん 鯖の照り焼き ひじきサラダ 小松菜と玉葱の味噌汁	煮込みうどん 焼きうどん
3 金	りんご	ごはん 豆腐ステーキ 人参和え 小松菜とねぎの味噌汁 いちご	ごはん 豆腐ステーキ 人参とひじきの含め煮 小松菜とねぎのすまし汁 いちご	ビスケット	22 水	バナナ	ごはん 豆腐ステーキ 人参和え 白菜と小松菜の味噌汁	ごはん 厚揚げ田楽 にんじんしりしり 白菜と油揚げの味噌汁	かぼちゃの甘煮 りんご クラッカーサンド りんご
4 土		ごはん 高野豆腐すりおろし煮 ブロッコリー和え じゃが芋と小松菜の味噌汁	ごはん 高野豆腐の煮物 コーンブロッコリー じゃが芋とわかめの味噌汁	ビスケット	23 木	りんご	ごはん じゃが芋と肉団子の煮物 ほうれん草和え 豆腐とねぎの味噌汁	ごはん 肉じゃが ほうれん草のマヨドレ和え 豆腐とねぎとえのきのすまし汁	あんサンド あんバターサンド
6 月	ヨーグルト	ごはん 白身魚の人参あんかけ ほうれん草和え かぶのポターージュ	ごはん 鮭の塩焼き 鉄骨サラダ かぶとしめじの味噌汁	蒸しじゃが(青のり味) フライドポテト風	24 金	オレンジ	ごはん 人参入りつくね キャベツ和え バナナ	ごはん ひき肉と野菜のトマト炒め ハムサラダ バナナ	煮込みうどん
7 火	バナナ	ごはん ハンバーグ キャベツ和え オレンジ	ごはん 肉じゃが風 キャベツサラダ オレンジ	野菜スパゲッティ ミネストローネ	25 土	たべっこ ベビー	ごはん ハンバーグ さつま芋の甘煮 人参と玉葱の味噌汁	ごはん チンジャオロース さつま芋の甘煮 人参スープ	たべっこベビー
8 水	オレンジ	ごはん 鶏挽豆腐ハンバーグ あんかけ風 蒸しかぼちゃ ねぎとチンゲン菜の味噌汁	ごはん 豆腐の中華煮 切り干しサラダ わかめスープ	りんごジュースゼリー	27 月	ヨーグルト	ごはん 鶏レバーの甘辛煮 蒸しかぼちゃ 豆腐とねぎの味噌汁	ごはん 鶏肉の甘辛煮 和風サラダ 豆腐とえのきの味噌汁	南瓜蒸しパン チーズ蒸しパン
9 木	りんご	ごはん 小松菜と肉団子の煮物 じゃが芋マッシュ 人参ポターージュ	ごはん ビビンバ風 こふき芋 中華風春雨スープ	バナナ蒸しパン	28 火	りんご	ごはん 豆腐と大根の煮物 チンゲン菜和え じゃが芋ともやしの味噌汁	ごはん 厚揚げと大根の煮物 チンゲン菜の炒め風サラダ じゃが芋とわかめの味噌汁	きなこおはぎ風
10 金	バナナ	ごはん 玉葱とささみの煮物 南瓜マッシュ 白菜と人参の味噌汁	ごはん チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ(卵なし) 白菜スープ	おかかおむすび 鮭おむすび	29 水	バナナ	ごはん 鶏挽入りじゃが芋マッシュ 人参和え チンゲン菜のねぎの味噌汁	ごはん ポテトグラタン シーチキンサラダ チンゲン菜スープ	おかかおむすび ひじきおむすび
11 土	おかし	ごはん 大根とささみの煮物 かぼちゃの煮物 ほうれん草と玉葱の味噌汁	チキンライス 大根炒めサラダ ほうれん草スープ	カップヨーグルト	30 木	オレンジ	ごはん 鶏挽の炒り豆腐 かぼちゃの甘煮 かぶとかぶの葉の味噌汁	ごはん すき焼き風 かぼちゃの煮物 かぶの味噌汁	きな粉サンド
13 月	ヨーグルト	ごはん つくね キャベツと人参和え オレンジ	ごはん 豚肉と野菜のトマト煮 蒸し鶏サラダ オレンジ	豆乳入りコーンフレーク	31 金	りんご	ごはん 豆腐ステーキ ほうれん草和え コーンポターージュ	ごはん マーボー豆腐 ナムル風煮し コーンポターージュ	野菜スパゲッティ ナポリタン
14 火	オレンジ	ごはん 鶏肉ハンバーグ 白菜和え 南瓜のポターージュ	ごはん 鶏肉とブロッコリーのケチャップ煮 白菜サラダ(お酢なし) えのきと舞茸の味噌汁	野菜スパゲッティ					
15 水	りんご	ごはん fe強化煮込みハンバーグ風 ブロッコリー和え 玉葱と人参の味噌汁	ごはん fe強化煮込みハンバーグ 人参のグラッセ オニオンスープ	おたのしみおやつ					
16 木	オレンジ	ごはん 鶏レバーの甘辛煮 ほうれん草和え もやしと人参の味噌汁	ごはん 鶏レバーの甘辛煮 納豆和え わかめともやしのすまし汁	バナナヨーグルト					
17 金	バナナ	ごはん つくねのかぼちゃあんかけ ブロッコリー和え じゃが芋のポターージュ	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め コーンブロッコリー ポテトスープ	きな粉サンド りんごジュース きな粉サンド イチゴミルク					