



# 3月離乳食献立予定表

松寺こども園

日	曜	午前おやつ	中期(7~8ヶ月) 舌でつぶせる固さ 全がゆ	完了期(12~18ヶ月) 歯ぐきで噛める固さ 軟飯~御飯	午後おやつ
1	土	ウエハース 番茶	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 玉葱) 煮魚	御飯 肉じゃが(人参 じゃが芋 玉ねぎ 豚挽肉) 煮魚 味噌汁(人参 おつゆ麩) パナナ	お菓子 番茶
3	月	ボーロ 番茶	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 じゃが芋) 高野豆腐すりおろし	御飯 ハンバーグ(鶏挽肉 パン粉) サラダ(人参 キャベツ じゃが芋 まぐろ油漬け マヨネーズ) 味噌汁(人参 玉ねぎ わかめ) いちご	せんべい カステラ 牛乳
4	火	クッキー 番茶	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 玉ねぎ) 煮豆腐	御飯 魚の塩焼き(カラスカレイ) サラダ(胡瓜 人参 もやし マカロニ) 味噌汁(人参 絹豆腐 卵)	 ★マフィン 牛乳
5	水	バナナ 番茶	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 さつま芋) 煮魚	御飯 卵焼き(卵 チーズ スキムミルク) 和え物(キャベツ 人参 春雨) 味噌汁(人参 玉ねぎ さつま芋)	超熟ロール 牛乳
6	木	おかき 番茶	全がゆ 野菜スープ マッシュポテト 煮野菜(人参 小松菜) 高野豆腐すりおろし	御飯 魚のマヨネーズ焼き(鮭 マヨネーズ) 煮物(ひじき じゃが芋 人参 玉ねぎ) 味噌汁(人参 もやし 小松菜)	クッキー せんべい 牛乳
7	金	ビスケット 番茶	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 ブロッコリー) 煮魚	御飯 ミートボール(豚挽肉 パン粉) 和え物(人参 ブロッコリー マカロニ まぐろ油漬け マヨドレ) 味噌汁(人参 玉ねぎ じゃが芋)	ウエハース ボーロ 牛乳
8	土	せんべい 番茶	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 さつま芋) 煮豆腐	御飯 煮魚 サラダ(人参 さつま芋 キャベツ マヨドレ) 味噌汁(人参 もやし おつゆ麩)	お菓子 番茶
10	月	あられ 番茶	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(玉葱 南瓜) 煮魚	御飯 豆腐と挽肉の炒め物(木綿豆腐 豚挽肉) 切干大根煮(切干大根 人参 玉ねぎ) 味噌汁(人参 玉ねぎ 南瓜)	フレンズスイーツ 牛乳
11	火	ボーロ 番茶	全がゆ 野菜スープ マッシュポテト 煮野菜(人参 玉ねぎ) 煮豆腐	御飯 魚のムニエル(カラスカレイ) スパゲティ炒め煮(スパゲティ 玉ねぎ 人参 鶏挽肉) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麩 わかめ)	バームクーヘン せんべい 牛乳
12	水	バナナ 番茶	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 ブロッコリー) 煮魚	御飯 オムレツ(卵 木綿豆腐) 和え物(人参 ブロッコリー じゃが芋 まぐろ油漬け) 味噌汁(人参 白菜 もやし)	超熟ロール 牛乳
13	木	クッキー 番茶	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 玉ねぎ) 高野豆腐すりおろし 	御飯 ハンバーグ(豚挽肉 パン粉) ひじきの煮物(ひじき 人参 玉ねぎ さつま芋) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麩)	カステラ せんべい 牛乳
14	金	ビスケット 番茶	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 玉葱) 煮魚	御飯 魚の照り焼き(鮭) サラダ(人参 キャベツ マカロニ マヨドレ) すまし汁(人参 玉ねぎ わかめ) メロン	マーラーカオ 牛乳
15	土	あられ 番茶	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 玉ねぎ) 煮豆腐	御飯 豆腐と挽肉の煮込み(絹豆腐 鶏挽肉) 炒め物(人参 キャベツ じゃが芋) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麩)	お菓子 番茶
17	月	せんべい 番茶	全がゆ 野菜スープ マッシュポテト 煮野菜(玉葱 ほうれん草) 煮魚	御飯 魚の塩焼き(カラスカレイ) サラダ(胡瓜 人参 もやし じゃが芋) 味噌汁(人参 絹豆腐 卵)	クッキー せんべい 牛乳
18	火	バナナ 番茶	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 玉ねぎ) 煮豆腐	御飯 卵焼き(卵 チーズ スキムミルク) 和え物(キャベツ 人参 春雨) 味噌汁(人参 玉ねぎ さつま芋)	★きな粉蒸しパン 牛乳
19	水	ボーロ 番茶	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 大根) 煮魚	ミートボール(豚挽肉 パン粉) サラダ(じゃが芋 人参 胡瓜 マヨネーズ) 味噌汁(人参 玉ねぎ 大根)	フレンズスイーツ牛 牛乳
21	金	クッキー 番茶	全がゆ 野菜スープ さつま芋マッシュ 煮野菜(人参 小松菜) 高野豆腐すりおろし	御飯 魚のムニエル(カラスカレイ) 和え物(人参 ブロッコリー 春雨 まぐろ油漬け) ハヤシチュー(人参 玉ねぎ じゃが芋 豚挽肉)	せんべい ウエハース 牛乳
22	土	ウエハース 番茶	キャロットがゆ(人参 玉ねぎ しらす) 野菜スープ(人参 玉ねぎ)	<b>お弁当の日 (1歳からお弁当持参となります)</b>	
24	月	せんべい 番茶	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(玉葱 南瓜 人参) 煮魚	御飯 豆腐と挽肉の炒め物(木綿豆腐 豚挽肉) 切干大根煮(切干大根 人参 玉ねぎ) 味噌汁(人参 玉ねぎ 南瓜)	スイーツポテト 牛乳
25	火	ボーロ 番茶	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 玉葱) 煮豆腐	御飯 ハンバーグ(鶏挽肉 パン粉) スパゲティ炒め煮(スパゲティ 玉ねぎ 人参 まぐろ油漬け) 味噌汁(人参 玉ねぎ キャベツ)	★クッキー 牛乳
26	水	ビスケット 番茶	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 玉ねぎ) 煮魚	御飯 魚の照り焼き(カラスカレイ) サラダ(人参 胡瓜 マカロニ マヨネーズ) 味噌汁(人参 玉ねぎ 白菜)	カステラ せんべい 牛乳
27	木	バナナ 番茶	全がゆ 野菜スープ マッシュポテト 煮野菜(人参 ブロッコリー) 高野豆腐すりおろし	御飯 オムレツ(卵 木綿豆腐) 和え物(人参 ブロッコリー じゃが芋) 味噌汁(人参 白菜 もやし)	ボーロ 牛乳
28	金	ウエハース 番茶	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 玉葱) 煮魚	御飯 ハンバーグ(豚挽肉 パン粉) ひじきの煮物(ひじき 人参 玉ねぎ さつま芋) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麩)	バームクーヘン せんべい 牛乳
29	土	クッキー 番茶	全がゆ 野菜スープ 煮野菜(人参 じゃが芋) 煮豆腐	御飯 煮魚(カラスカレイ) 炒め物(人参 玉ねぎ じゃが芋 鶏挽肉) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麩) パナナ	お菓子 番茶
31	月	あられ 番茶	全がゆ 野菜スープ マッシュポテト 煮野菜(人参 小松菜) 煮魚	御飯 魚のマヨネーズ焼き(鮭 マヨネーズ) 煮物(ひじき じゃが芋 人参 玉ねぎ) 味噌汁(人参 もやし 小松菜)	カステラ せんべい 牛乳

※初期~後期の魚は、カラスカレイを使用します。後期食のサラダ等に使用するマヨドレは、卵不使用のマヨネーズ仕様の調味料です。