

令和5年3月 離乳食献立表

とのがや保育園

日	曜	ごっくん・中期	もぐもぐ・後期
1	水	煮うどん（鶏ひき・わかめ・たまねぎ） 小松菜としいたけのお浸し かぼちゃの煮物 りんご 麦茶	煮うどん（豚ひき・わかめ・たまねぎ） 小松菜としいたけのお浸し かぼちゃの煮物 りんご 麦茶 蒸しパン(卵・乳抜き) にんじんのスープ
2	木	鶏がゆ 豆腐とたまねぎの煮物 ブロッコリーのおかか和え かぶとにんじんのスープ バナナ 麦茶	鶏がゆ 豆腐とたまねぎの煮物 ブロッコリーとコーンの和え物 かぶとにんじんのスープ バナナ 麦茶 わかめがゆ さつまいもの薄味噌汁
3	金	さけがゆ 大根とたまねぎの鶏そぼろあんかけ 白菜とにんじんの和え物 お麩とえのきの薄味噌汁 りんご 麦茶	さけがゆ 大根とたまねぎの鶏そぼろあんかけ 白菜とにんじんの和え物 お麩とえのきの薄味噌汁 りんご 麦茶 コーンがゆ ほうれん草のスープ
4	土	おかゆ 鶏ひき肉と白菜のそぼろ煮 たまねぎとにんじんの和え物 じゃがいもの薄味噌汁 バナナ 麦茶	おかゆ 豚ひき肉と白菜のそぼろ煮 たまねぎとにんじんの和え物 ごぼうといんげんの薄味噌汁 バナナ 麦茶 おたのしみおやつ
6	月	おかゆ 鶏団子のたまねぎソースがけ さつまいもと小松菜の煮物 キャベツとにんじんの薄味噌汁 りんご 麦茶	おかゆ 豚団子のたまねぎソースがけ キャベツときゅうりとコーンの和え物 さつまいもと小松菜の薄味噌汁 りんご 麦茶 しらすがゆ キャベツのスープ
7	火	おかゆ かれいの煮つけ かぼちゃとにんじんの煮物 キャベツと葉ねぎの薄味噌汁 バナナ 麦茶	おかゆ かれいの煮つけ れんこんとごぼうとにんじんの煮物 キャベツともやしの薄味噌汁 バナナ 麦茶 おかがゆ ブロッコリーのスープ
8	水	煮うどん（鶏ひき・しめじ・たまねぎ） ほうれん草とにんじんの和え物 じゃがいものマッシュ りんご 麦茶	鶏ひきとたまねぎとしめじのスパゲッティー じゃがいものマッシュ ほうれん草とコーンのスープ りんご 麦茶 きなこ蒸しパン(卵・乳抜き) 小松菜の薄味噌汁
9	木	おかゆ 豆腐とにんじんの味噌煮 白菜とわかめの和え物 たまねぎとしめじのすまし汁 バナナ 麦茶	おかゆ 豚ひき肉と豆腐とにんじんの味噌煮 チンゲン菜とわかめの和え物 白菜としめじのすまし汁 バナナ 麦茶 のりがゆ かぼちゃの薄味噌汁
10	金	おかゆ たら和風煮 キャベツとにんじんの和え物 さつまいもとだいこんの薄味噌汁 りんご 麦茶	おかゆ たら和風煮 キャベツとにんじんとコーンの和え物 さといもとだいこんの薄味噌汁 りんご 麦茶 さつまいも茶巾 豆腐のスープ
11	土	おかゆ 鶏ひき肉とたまねぎの煮物 ブロッコリーとにんじんのわかか和え だいこんとえのきの薄味噌汁 バナナ 麦茶	おかゆ 鶏ひき肉とたまねぎのさつぱり煮 ブロッコリーとにんじんのわかか和え だいこんとえのきの薄味噌汁 バナナ 麦茶 おたのしみおやつ
13	月	おかゆ 豆腐とじゃがいもの煮物 たまねぎとにんじんののりあえ わかめとえのきのスープ りんご 麦茶	おかゆ 豚ひき肉とじゃがいもとにんじんの煮物 もやしとたまねぎののりあえ にらとわかめとえのきのスープ りんご 麦茶 きなこパン(卵・乳抜き) ほうれん草の薄味噌汁
14	火	おかゆ かれいのみぞれ煮 豆腐とにんじんとひじきの煮物 かぼちゃと白菜の薄味噌汁 バナナ 麦茶	おかゆ かれいのみぞれ煮 豆腐とにんじんとひじきの煮物 かぼちゃと白菜の薄味噌汁 バナナ 麦茶 豚がゆ 小松菜のスープ
15	水	煮うどん(鶏ひき肉・にんじん・たまねぎ) 小松菜とわかめの和え物 さつまいもの煮物 りんご 麦茶	煮うどん(鶏ひき肉・にんじん・たまねぎ) もやしとわかめの和え物 さつまいもの煮物 りんご 麦茶 コーンがゆ たまねぎの薄味噌汁

令和5年3月 離乳食献立表

とのがや保育園

日	曜	ごっくん・中期	もぐもぐ・後期
16	木	鶏がゆ 豆腐とたまねぎの煮物 ブロッコリーのおかか和え かぶとにんじんのスープ バナナ 麦茶	鶏がゆ 豆腐とたまねぎの煮物 ブロッコリーとコーンの和え物 かぶとにんじんのスープ バナナ 麦茶 しらすがゆ まいたけとごぼうの薄味噌汁
17	金	おかゆ さけの味噌煮 鶏ひき肉とたまねぎとしいたけの煮物 にんじんと葉ねぎのすまし汁 りんご 麦茶	おかゆ さけとたまねぎ味噌煮 鶏ひき肉とにんじんとしいたけの煮物 切り干し大根と葉ねぎのすまし汁 りんご 麦茶 バナナ蒸しパン(卵・乳抜き) お麩のスープ
18	土	おかゆ 鶏ひき肉と白菜のそぼろ煮 たまねぎとにんじんの和え物 じゃがいもの薄味噌汁 バナナ 麦茶	おかゆ 豚ひき肉と白菜のそぼろ煮 たまねぎとにんじんの和え物 ごぼうといんげんの薄味噌汁 バナナ 麦茶 おたのしみおやつ
20	月	煮うどん (鶏ひき・しめじ・たまねぎ) ほうれん草とにんじんの和え物 じゃがいものマッシュ りんご 麦茶	鶏ひきとたまねぎとしめじのスパゲッティー じゃがいものマッシュ ほうれん草とコーンのスープ りんご 麦茶 おかがゆ えのきとキャベツの薄味噌汁
21	火	春分の日	春分の日
22	水	おかゆ 鶏団子のマッシュポテト添え ブロッコリーとたまねぎの和え物 お麩とにんじんのスープ りんご 麦茶	おかゆ 鶏団子のマッシュポテト添え マカロニときゅうりとコーンの和え物 たまねぎとにんじんのスープ りんご 麦茶 のりがゆ お麩の薄味噌汁
23	木	おかゆ 豆腐とにんじんの味噌煮 白菜とわかめの和え物 たまねぎとしめじのすまし汁 バナナ 麦茶	おかゆ 豚ひき肉と豆腐とにんじんの味噌煮 チンゲン菜とわかめの和え物 白菜としめじのすまし汁 バナナ 麦茶 かぼちゃ茶巾 小松菜のスープ
24	金	おかゆ かれいの煮つけ かぼちゃとにんじんの煮物 キャベツと葉ねぎの薄味噌汁 りんご 麦茶	おかゆ かれいの煮つけ れんこんとごぼうとにんじんの煮物 キャベツともやしの薄味噌汁 りんご 麦茶 さつまいも蒸しパン(卵・乳抜き) ブロッコリースープ
25	土	おかゆ 鶏ひき肉とたまねぎの煮物 ブロッコリーとにんじんのおかか和え だいこんとえのきの薄味噌汁 バナナ 麦茶	おかゆ 鶏ひき肉とたまねぎのさつぱり煮 ブロッコリーとにんじんのおかか和え だいこんとえのきの薄味噌汁 バナナ 麦茶 おたのしみおやつ
27	月	おかゆ 豆腐とじゃがいもの煮物 たまねぎとにんじんののりあえ わかめとえのきのスープ りんご 麦茶	おかゆ 豚ひき肉とじゃがいもとにんじんの煮物 もやしとたまねぎののりあえ にらとわかめとえのきのスープ りんご 麦茶 シュガーパン(卵・乳抜き) ほうれん草のスープ
28	火	おかゆ たら和風煮 キャベツとにんじんの和え物 さつまいもとだいこんの薄味噌汁 バナナ 麦茶	おかゆ たら和風煮 キャベツとにんじんとコーンの和え物 さといもとだいこんの薄味噌汁 バナナ 麦茶 鶏がゆ えのきのスープ
29	水	煮うどん (鶏ひき・わかめ・たまねぎ) ほうれん草としいたけのお浸し かぼちゃの煮物 りんご 麦茶	煮うどん (豚ひき・わかめ・たまねぎ) ほうれん草としいたけのお浸し かぼちゃの煮物 りんご 麦茶 蒸しパン(卵・乳抜き) にんじんの薄味噌汁
30	木	おかゆ 鶏団子のたまねぎソースがけ さつまいもと小松菜の煮物 キャベツとにんじんの薄味噌汁 バナナ 麦茶	おかゆ 豚団子のたまねぎソースがけ キャベツときゅうりとコーンの和え物 さつまいもと小松菜の薄味噌汁 バナナ 麦茶 さげがゆ ブロッコリーのスープ
31	金	おかゆ かれいのみぞれ煮 豆腐とにんじんとひじきの煮物 かぼちゃと白菜の薄味噌汁 りんご 麦茶	おかゆ かれいのみぞれ煮 豆腐とにんじんとひじきの煮物 かぼちゃと白菜の薄味噌汁 りんご 麦茶 のりがゆ ほうれん草のスープ

☆初めて食べる食材は、必ずご家庭で食べさせてください。材料は献立表を参照してください。  
 ☆離乳食の進め方や形態は月齢のみを目安とせず、子どもの成長やペースに合わせて進めていきます。  
 ☆離乳食の相談など、お気軽に給食室へ声をかけてください。