



令和2年度 3月 離乳食献立表 (NO1)

保育課

日	A (初期) 6か月	B (中期) 7~8か月	C (後期) 9~11か月	D (完了期) 12~18か月
1 ・ 15 月	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(じゃがいも・玉ねぎ・だし汁・でんぶん)	お粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(じゃがいも・玉ねぎ・ピーマン・だし汁・でんぶん)	かた粥(ふりかけ入り) (ちりめんじゃこ粉状) 豚肉のさっぱり炒め(調味料1/3量、にんにく・しょうが少量) じゃがいもとわかめのみそ汁 (だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯(ふりかけ入り) (ちりめんじゃこ粉状) 豚肉のさっぱり炒め(調味料半量、にんにく・しょうが少量) じゃがいもとわかめのみそ汁 (だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
2 ・ 16 火	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
	育児用ミルク	おかゆ(鮭入り)(米・鮭水煮缶(よく洗う)・だし汁)	鮭そぼろご飯のかた粥(調味料1/3量)	鮭そぼろご飯の軟飯(調味料半量)
3 水	 <h2 style="margin: 0;">リクエスト献立</h2> <p style="margin: 0;">各園で献立内容が違います。詳しくは園の掲示板等をご覧ください。●辻堂・小糸保育園は4日に実施となります。</p>			
	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
4 木 ・ 19 金	昼食 つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぶん) 煮野菜(キャベツ・にんじん・玉ねぎ・だし汁・でんぶん)	お粥 豆腐煮(豆腐・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(キャベツ・人参・玉ねぎ・だし汁)	かた粥 豚肉のみそ炒め(調味料1/3量) 豆腐ときぬさやのすまし汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉のみそ炒め(調味料半量) 豆腐ときぬさやのすまし汁(だし汁で2倍に薄める)
	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
5 金 ・ 18 木	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(じゃがいも・ほうれん草・人参・だし汁・でんぶん)	お粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(じゃがいも・ほうれん草・人参・だし汁)	かた粥 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮(調味料1/3量) かき卵汁(だし汁で3倍に薄める、全卵1/3量まで)	軟飯 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮(調味料半量) かき卵汁(だし汁で2倍に薄める、全卵2/3量まで)
6 土	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
	育児用ミルク	パン粥(食パン・育児用ミルク)	ごまトースト (調味料1/3量、ゴマよくする)	ごまトースト (調味料半量、ゴマよくする)
8 ・ 22 月	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・だし汁・でんぶん)	お粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・だし汁・でんぶん)	かた粥 鶏肉のさっぱり煮(調味料1/3量、にんにく・しょうが少量) 鮎とわかめのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 鶏肉のさっぱり煮(調味料半量、にんにく・しょうが少量) 鮎とわかめのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
9 ・ 23 火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(きゅうり・小松菜葉先・人参・だし汁・でんぶん)	お粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(キャベツ・きゅうり・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(小松菜・だし汁)	かた粥 ミートローフ(調味料1/3量、全卵1/3量まで、こしょう抜く、ケチャップ少量) キャベツときゅうりの塩もみ(調味料1/3量) 小松菜のスープ(だし汁で3倍に薄める、えのき細かく刻んで少量、こしょう抜く)	軟飯 ミートローフ(調味料半量、全卵2/3量まで、こしょう・ケチャップ少量) キャベツときゅうりの塩もみ(調味料半量) 小松菜のスープ(だし汁で2倍に薄める、えのき細かく刻んで少量、こしょう少量)
10 ・ 24 水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(じゃがいも・きゅうり・人参・だし汁・でんぶん)	お粥 煮魚(鮭・だし汁・でんぶん) 煮野菜(じゃがいも・きゅうり・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(人参・だし汁)	かた粥 鮎の照り焼き(調味料1/3量) ポテトサラダ(調味料1/3量、マヨネーズ少量、ホールコーン抜く) にんじんともやしスープ(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む、こしょう抜く)	軟飯 鮎の照り焼き(調味料半量) ポテトサラダ(調味料半量、マヨネーズ少量、ホールコーン抜くまたは細かく刻む) にんじんともやしスープ(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む、こしょう少量)
10 ・ 24 水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
	育児用ミルク	煮うどん(乾麺(よく洗う)・人参・だし汁)	煮うどん(乾麺(よく洗う)・人参・だし汁、しょうゆ少量)	ジャーザー麺(調味料半量、にんにく・しょうが少量)

令和2年度 3月 離乳食献立表 (NO1)

保育課

日	A (初期) 6か月	B (中期) 7~8か月	C (後期) 9~11か月	D (完了期) 12~18か月
11 ・ 25 木	期おやつ 青児用ミルク	青児用ミルク・ヨーグルト	青児用ミルク・ヨーグルト	青児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 豆腐のトロトロ煮(豆腐・だし汁・でんぶん) 煮野菜(じゃがいも・大根・人参・だし汁・でんぶん) 青児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐・人参・だし汁・でんぶん) わかめと大根の汁もの(わかめ(よく洗う)・大根・だし汁) 青児用ミルク	かた粥 すき焼き風煮(調味料1/3量、しらたき抜く) わかめと大根のみそ汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 すき焼き風煮(調味料半量、しらたき細かく刻む) わかめと大根のみそ汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
12 ・ 26 金	期おやつ 青児用ミルク	青児用ミルク・ヨーグルト	青児用ミルク・ヨーグルト	青児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(じゃがいも・キャベツ・玉ねぎ・だし汁・でんぶん) 青児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(じゃがいも・キャベツ・さやいんげん・だし汁) 青児用ミルク	かた粥 豚肉のケチャップ煮(調味料1/3量、ケチャップ少量) じゃがいもとキャベツのスープ(だし汁で3倍に薄める、こしょう抜く、ハム少量)	軟飯 豚肉のケチャップ煮(調味料半量、ケチャップ少量) じゃがいもとキャベツのスープ(だし汁で2倍に薄める、こしょう・ハム少量)
13 ・ 27 土	期おやつ 青児用ミルク	青児用ミルク・ヨーグルト	青児用ミルク・ヨーグルト	青児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(じゃがいも・小松菜葉先・人参・だし汁・でんぶん) 青児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(じゃがいも・小松菜・人参・だし汁) 青児用ミルク	かた粥 肉じゃが(調味料1/3量、しらたき抜く、グリーンピース抜くまたは薄皮除く) あおなとえのきだけのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、えのきだけ細かく刻んで少量)	軟飯 肉じゃが(調味料半量、しらたき抜く、グリーンピース抜くまたは薄皮除く) あおなとえのきだけのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、えのきだけ細かく刻んで少量)
17 ・ 31 水	期おやつ 青児用ミルク	青児用ミルク・ヨーグルト	青児用ミルク・ヨーグルト	青児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(人参・キャベツ・大根・だし汁・でんぶん) 青児用ミルク	お粥 白身魚と野菜の煮物(白身魚・人参・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(キャベツ・大根・だし汁) 青児用ミルク	かた粥 大豆とじゃがいものとろみ煮(調味料1/3量、大豆皮を除き刻む、生揚げ外側除く) キャベツと大根のみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 大豆とじゃがいものとろみ煮(調味料半量、大豆皮を除き刻む、生揚げ外側除く) キャベツと大根のみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
29 月	期おやつ 青児用ミルク	青児用ミルク・ヨーグルト	青児用ミルク・ヨーグルト	青児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 凍り豆腐のトロトロ煮(凍り豆腐・だし汁・でんぶん) 煮野菜(ほうれん草葉先・人参・だし汁・でんぶん) 青児用ミルク	お粥 凍り豆腐の煮物(凍り豆腐・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(ほうれん草・人参・だし汁) 青児用ミルク	かた粥 豚肉とほうれん草の炒め物(調味料1/3量、全卵1/3量まで、しょうが少量、たけのこ抜く、もやし細かく刻む、春雨やわらかく) 凍り豆腐とにんじんのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉とほうれん草の炒め物(調味料半量、全卵2/3量まで、しょうが少量、もやし細かく刻む、春雨やわらかく) 凍り豆腐とにんじんのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
30 火	期おやつ 青児用ミルク	青児用ミルク・ヨーグルト	青児用ミルク・ヨーグルト	青児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・だし汁・でんぶん) 青児用ミルク	お粥 鶏肉の煮物(鶏ささみ肉・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(人参・玉ねぎ・だし汁) 青児用ミルク	かた粥 鶏肉のガーリック焼き(調味料1/3量、こしょう抜く、にんにく少量) 切り干し大根とツナのサラダ(調味料1/3量、ツナ缶よく洗う、マヨネーズ少量) 玉ねぎと人参のスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鶏肉のガーリック焼き(調味料半量、こしょう・にんにく少量) 切り干し大根とツナのサラダ(調味料半量、ツナ缶よく洗う、マヨネーズ少量) 玉ねぎと人参のスープ(だし汁で2倍に薄める)
お誕生会	期おやつ 青児用ミルク	青児用ミルク・ヨーグルト	青児用ミルク・ヨーグルト	青児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥(にんじん入り) 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(キャベツ・玉ねぎ・だし汁・でんぶん) 青児用ミルク	お粥(にんじん入り) 煮魚(かじきまぐろ・だし汁・でんぶん) 煮野菜(キャベツ・玉ねぎ・だし汁・でんぶん) 青児用ミルク	かた粥 五目寿しのかた粥(調味料1/3量、油揚げ除く、全卵1/3量まで) 魚のかりんと揚げ(調味料1/3量、しょうが・ケチャップ少量、ソース除く) 湯通しキャベツ(調味料1/3量) はんぺんと長ねぎのすまし汁(だしで3倍に薄める、はんぺん抜く)	軟飯 五目寿しの軟飯(調味料半量、油揚げ細かく刻んで少量、全卵2/3量まで) 魚のかりんと揚げ(調味料半量、しょうが・ケチャップ・ソース少量) 湯通しキャベツ(調味料半量) はんぺんと長ねぎのすまし汁(だしで2倍に薄める)
お誕生会	期おやつ 青児用ミルク	青児用ミルク	青児用ミルク	青児用ミルク又は牛乳又は麦茶
	おやつ 青児用ミルク	青児用ミルク 人参粥(米・人参・だし汁)	青児用ミルク 人参のかた粥(米、人参、だし汁)	青児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カルシウムクッキーバー

