

3 月 離乳食 予定献立表 (4期)

日	曜 日	後期(かみかみ)	おやつ	
			中 後	期 期
2	月	鶏のオレンジ煮 キヤベツとピーマンのソテー ポイル人参スティック 豆腐と小松菜の清し汁	卵ボーロ フルーツ オレンジゼリー	
3	火	白身魚のフィンガーフライ ほうれん草のお浸し 人参グラッセ かんぴょうとインゲンと卵のみそ汁	バナナのバター焼き バナナのバター焼き	
4	水	牛肉きざみ軟らか煮 人参ともやしのきざみ煮 小松菜のお浸し 豆腐とネギの清し汁	黒糖減 よれよれクジモチ 黒糖減 しっとりクジモチ	
5	木	野菜入りスパゲティのチーズ入りスープ煮 ブロッコリーとカリフラワーと人参の温サラダ スープ	ふっくら蒸しパン すりつぶし小豆入り蒸しパン	
6	金	白身魚のピカタ チンゲンと卵のふわふわ炒め 白菜のスープ	パセリとチーズ入りパンさいころ煮 パセリとチーズ入りプチサンド	
7	土	うどん 茹で卵 フルーツ	ツナとトマト入りパン粥 プチツナサンド	
9	月	軟らか千草焼き キヤベツの清し汁 ひじきチラガー、こんにゃく抜き軟らか煮	つぶし芋 軟らかプチ大学芋	
10	火	誕生会	スポンジケーキのいちごミルクかけ りんご入り蒸しパン	
11	水	たけのこ人参豚汁 にらの卵とじ 玉葱ピーマンのケチャップ煮 きざみきゅうり	パンのチーズ煮 プチチーズトースト	
12	木	こんにゃく抜き軟らか煮付け 小松菜のスープお浸し 卵とネギの清し汁	ふっからりんご入り蒸しパン りんご入り蒸しパン	
13	金	お別れパーティー		
14	土	豚肉と人参とネギ入りおじや 湯し豆腐	ぶるぶる卵黄トースト プチフレンチトースト	
16	月	煮魚のオレンジソースかけ 水菜の清し汁 豆腐チャンプルー	マッシュポテト バター少なめベイクドポテト	
17	火	弁当会	バナナ蒸しパン ミルクかけ バナナ蒸しパン	
18	水	鶏レバーの野菜あんかけ 南瓜の軟らか煮 じゃが芋と人参の清し汁	さつま芋の茶巾 さつま芋の軟らかスティック	
19	木	豚肉と野菜入り煮込みそば きゅうりと人参の豆腐和え	ぽってり雑炊(大根おろし入り) おじや(みじん大根入り)	
21	土	鶏と野菜の軟らかシチュー	ジャム少々サンドのきざみ プチジャム少々サンド	
23	月	豆腐の両面焼き 南瓜とジャコの軟らか煮 豚肉ともやしと人参とネギの清し汁	みじんキヤベツと卵黄スクランブル ふっからお好み焼き	
24	火	ポテトグラタン きざみ軟らかごぼうサラダ 小松菜のお浸し 野菜スープ	みそ味 ぽってり粥 みそ味 おじや	
25	水	カレイのムニエル 茹ブロッコリー 軟らかきんぴらごぼう 白菜のみそ汁	つぶしコーンフレークインミルク バナナ入りコーンフレークミルク	
26	木	アーサ入り卵焼き 小松菜の白和え きざみ鶏入り清し汁 人参グラッセ	ポイル豆腐のトマトソースかけ バター砂糖控えめ三月菓子	
27	金	きざみレバーのタルタルソースかけ きゅうりとトマトのきざみ和え チンゲンのスープ	パンのミルク煮 プチダブルサンド	
28	土	人参にら井 フルーツ	みそ味 野菜粥 みそ味 野菜おじや	
30	月	次年度準備		
31	火	次年度準備		

☆ 主食(全粥 7倍粥 10倍粥)とフルーツとミルクが紙面上 省かれています。

献立を通して季節に見合った話しをしてきましたけど、いかがでしたでしょうか？

モグモグ、カミカミ は上手に進んでいますか。

お子さんに合わせて、あせらず、ゆっくりと無理強いせずに楽しく、いろいろな食品をおいしく食べることが大切です。

塩分、糖分、油をとりすぎない様に食生活を楽しんで下さい。

3 月予定献立表

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				蒸や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
2	月	あわご飯 デリシヤス鶏 春キャベツ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー	米 あわ ビスケット オレンジマーマレード 菜種油	鶏肉 豆腐 煮干し ミルク	春キャベツ 人参 新玉葱 グリーンアスパラ 小松菜 りんご	フルーツ
3	火	おひな様寿司 魚フライ ほうれん草和え アーサ汁 フルーツ	プリン フルーツ	米 小麦粉 パン粉 あられ プリン	白身魚 豆腐 卵	ほうれん草 人参 アーサ しいたけ かんぴょう ぶどう	フルーツ
4	水	あわご飯 焼肉 ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミルク フレンチトースト	米 あわ 砂糖 醤油 食パン バター 菜種油	焼肉 おから 油揚げ きな粉 ミルク	小松菜 もやし 人参 しいたけ オレンジ	フルーツ
5	木	スパゲティナポリタン 温サラダ スープ フルーツ	ミルク 沖縄風桜餅	スパゲティ もち粉 黒米 トマトソース 塩 オリーブ油	ベーコン 卵 チーズ レバー 小豆あん ミルク	カリフラワー ブロッコリー しめじ ピーマン わかめ グレープフルーツ	フルーツ
6	金	あわご飯 魚のピカタ テンゲンの中華炒め 中華スープ フルーツ	ミルク クリームラスク	米 押し麦 食パン ごま油	白身魚 豆腐 チーズ 卵 生クリーム ミルク	白菜 テンゲン 長ネギ 人参 玉葱 りんご	フルーツ
7	土	うどん ゆで卵 フルーツ	ミルク 調理パン	うどん 塩 醤油 パン マヨネーズ	卵 油揚げ ミルク	ネギ わかめ パナナ	フルーツ
9	月	納豆ご飯 干草焼き ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ さつま芋 ごま みそ 砂糖 菜種油	豆腐 レバー 卵 ベーコン 煮干し ミルク 納豆 豚肉	春キャベツ パプリカ 玉葱 ひじき こんにゃく パイン	フルーツ
10	火	誕生会	カルピス パースデーケーキ	米 じゃがいも ケチャップ ソース 塩 マヨネーズ ケーキ	牛肉 ハム ウインナー 鶏ガラ 生クリーム ミルク チーズ	玉葱 レタス トマト きゅうり 人参 コーン パセリ ぶどう	フルーツ
11	水	あわご飯 猪むどち 人参シリシリー スヌイ フルーツ	オレンジジュース ピザ風トースト	米 あわ 食パン イナムドチ用みそ 菜種油	豚肉 カステラかまぼこ 豚骨 卵 チーズ ツナ	人参 玉葱 ピーマン なら もずく しいたけ たけのこ オレンジ	フルーツ
12	木	あわご飯 沖縄風煮付け ごま和え みそ汁 フルーツ	ミルク ヨーグルトパイ	米 あわ 砂糖 醤油 パイシート	豚肉 厚揚げ 卵 煮干し ソーセージ ミルク	テンゲン 大根 人参 長ネギ 昆布 こんにゃく 小松菜 りんご	フルーツ
13	金	お別れパーティー					フルーツ
14	土	フーチバー入り固ジュシー 湯し豆腐 フルーツ	ミルク 調理パン	米 塩 醤油 パン 菜種油	湯し豆腐 豚肉 卵 ミルク	フーチバー 人参 まいたけ オレンジ	フルーツ
16	月	あわご飯 魚のからあげ 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミロミルク ベイクドポテト	米 あわ じゃが芋 ミロ みそ 菜種油	白身魚 豆腐 ミルク	水菜 人参 もやし ネギ エリンギ パプリカ りんご	フルーツ
17	火	弁当会	ミルク バナナケーキ	小麦粉 砂糖 バター	卵 ミルク	バナナ	フルーツ
18	水	あわご飯 コロッケ レバーサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 あわ さつまいも パン粉 みそ ケチャップ マヨネーズ	豚肉 レバー ヨーグルト 卵 ミルク	南瓜 水菜 玉葱 トマト わかめ ネギ グレープフルーツ	フルーツ
19	木	ウチナーズバ(沖縄そば) ナイムン(フルーツ) ンスナバーサーネー(不断草の白和え)	ミルク ジュシーニジリー(おにぎり)	沖縄そば 塩 醤油 米 砂糖 ドレッシング	豚肉 かまぼこ 豆腐 豚骨 鶏ガラ ミルク	ンスナバー 人参 きゅうり 塩昆布 ネギ りんご	フルーツ
21	土	鶏肉と野菜のホワイトシチュー フルーツ	ミルク 調理パン	米 じゃが芋 シチュールウ 食パン いちごジャム	鶏肉 生クリーム 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 (生)しいたけ オレンジ	フルーツ
23	月	あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ	ミルク お好み焼き	米 あわ お好み焼き粉 三温糖 醤油 みそ 菜種油	白干し 豚肉 豆腐 うす揚げ 卵 ミルク	キャベツ 南瓜 もやし 昆布 ネギ こんにゃく りんご	フルーツ
24	火	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	麦茶 みそおにぎり	ロールパン 小麦粉 米 麦茶 みそ ごま バター	ツナ チーズ ハム 豚肉 鶏ガラ	ごぼう 小松菜 きゅうり 焼きのり トマト 玉葱 オレンジ	フルーツ
25	水	あわご飯 カレイから揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 あわ コーンフレーク みそ ごま 三温糖	カレイ 油揚げ 煮干し ミルク	ブロッコリー ごぼう 白菜 パプリカ ネギ パナナ パイン	フルーツ
26	木	菜の花カレー フルーツヨーグルト	ミルク サンドイッチ	米 小麦粉 じゃが芋 コッペパン カレールウ 砂糖 バター	鶏肉 卵 ツナ ヨーグルト ミルク	菜の花 玉葱 人参 みかん にんにく 生姜 トマト きゅうり	フルーツ
27	金	あわご飯 鶏南蛮のタルタルソースかけ 中華和え 中華スープ フルーツ	ミルク ジャムパン	米 あわ かたくり粉 春雨 塩 醤油 コッペパン ジャム	レバー 卵 鶏ガラ ミルク	テンゲン きゅうり トマト わかめ えのき草 オレンジ	フルーツ
28	土	人参なら井 フルーツ	ミルク 調理パン	塩 醤油 米 パン	卵 豚肉 ミルク	なら 人参 オレンジ	フルーツ
30	月	次年度準備					
31	火	次年度準備					

献立を通して季節に見合った話しをしてきましたけど、いかがでしたでしょうか。

栄養素は、お互い助け合って 私たちの健康な身体を作り守っているのです。ひとつの食品で全ての栄養素をふくんでいる物はありません。

それでいろいろな食品を偏ることなく食べることが大切なのです。

そして塩分、糖分、油をとりすぎないように また、いろいろな食品に挑戦し食生活を楽しんで下さい。