

令和4年度3月 虎岳保育園献立表(離乳食)

(☆7～8ヵ月頃(中期):ドロドロのペースト状 ☆9～12ヵ月頃(後期):歯茎や舌でつぶせる程度のコロコロ状、スティック状)

日	曜	10時のおやつ	主食	献立名	3時のおやつ	材料名		
						体を作る(赤)	体の調子を整える(緑)	力や体温になる(黄)
1	水	オレンジ	粥	煮魚 マカロニサラダ 茹でブロッコリー	さつま芋の トロトロ煮	カレイ	にんじん きゃべつ きゅうり ブロッコリー オレンジ	米 マカロニ さつまいも
2	木	バナナ	粥	カレイの煮付け野菜あんかけ ほうれん草の味噌汁	マッシュポテト	カレイ	玉ねぎ 人参 カリフラワー 白菜 かぶ バナナ ほうれん草	米 じゃがいも
3	金	バナナ	粥	白菜のそぼろ煮 豆腐の味噌汁	かぼちゃ きんとん	鶏肉 わかめ 豆腐	はくさい 人参 しいたけ えのき バナナ かぼちゃ	米
4	土	りんご	雑炊	野菜雑炊 バナナ 洋風煮込み	菓子	ひじき	にんじん たまねぎ はくさい バナナ りんご	米 菓子 じゃがいも
6	月	バナナ	粥	野菜と大豆の煮物 茹でブロッコリー きゅうりの和えもの	じゃが芋の トロトロ煮	大豆	人参 かぼちゃ ブロッコリー 玉葱 白菜 しめじ きゅうり バナナ	米 じゃがいも
7	火	りんご	麺	スープスパゲティ バナナ そぼろ煮 野菜スティック	パン粥	豚肉	玉葱 人参 ビーマン トマト かぼちゃ りんご バナナ	スパゲティ パン じゃがいも
8	水	りんご	粥	肉豆腐 芋味噌汁 茹でブロッコリー	さつま芋の トロトロ煮	豚肉 わかめ 豆腐	ブロッコリー 玉葱 キャベツ 人参 りんご	米 さつま芋 じゃがいも
9	木	りんご	粥	たら煮付け かぶのトロトロ煮 キノコのスープ	パン粥	たら 豆腐	人参 かぶ しめじ えのき 玉ねぎ りんご	米 パン
10	金	いちご	粥	煮魚の野菜あんかけ マカロニサラダ 白菜の味噌汁	和風リゾット	カレイ 豆腐	人参 カリフラワー イチゴ 大根 きゅうり 玉ねぎ 白菜 キャベツ	米 さといも マカロニ
11	土	りんご	雑炊	鶏雑炊 お浸し けんちん汁	菓子	鶏肉 豆腐	大根 人参 椎茸 ほうれん草 りんご しめじ	米 うどん 菓子 さといも
13	月	オレンジ	粥	豚肉のトマト煮 野菜スープ バナナ	さつま芋の トロトロ煮	豚肉 わかめ	キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき トマト オレンジ バナナ	米 さつまいも
14	火	オレンジ	粥	ひじき粥 野菜そぼろ煮 豆腐の味噌汁	さつま芋の トロトロ煮	豆腐 鶏肉 ひじき	しいたけ 人参 オレンジ 白菜 えのき	米 じゃがいも さつまいも
15	水	オレンジ	粥	野菜と鶏のぐずとじ煮 ビーフンサラダ みそ汁	パン粥	鶏肉 豆腐	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ かぶ いんげん オレンジ	米 里芋 ビーフン
16	木	バナナ	麺	煮込みうどん 人参スティック さつまいもとりんごの甘煮	菓子	豆腐	玉ねぎ 人参 りんご バナナ	うどん 菓子 さつまいも
17	金	りんご	粥	カレイのみそ煮 バナナ 野菜スティック	かぼちゃ きんとん	カレイ	りんご バナナ にんじん かぼちゃ	米 さつまいも
18	土	オレンジ	粥	肉じゃが もやしの和え物 白菜のみそ汁	菓子	豚肉	玉葱 人参 きゅうり もやし オレンジ 白菜 かぶ	米 じゃがいも 菓子
20	月	バナナ	粥	そぼろ煮 野菜サラダ 豆腐のスープ	さつま芋の トロトロ煮	豚肉 わかめ 豆腐	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり 白菜 えのき バナナ	米 さつまいも
22	水	りんご	パン粥	野菜のスープ煮 バナナ じゃがいもスティック	しらす粥	鶏肉 しらす	キャベツ 人参 りんご 玉ねぎ バナナ	パン 米 スパゲティ じゃがいも
23	木	りんご	粥	カレイの煮付け 豆腐汁 野菜煮付け	じゃがいもの トロトロ煮	カレイ 豆腐	玉ねぎ 大根 人参 ブロッコリー りんご キャベツ	米 じゃがいも さつまいも
24	金	りんご	粥	魚のトマトソース煮 じゃが芋と人参のスティック	かぼちゃ きんとん	カレイ	ビーマン えのき りんご 玉ねぎ 人参 かぼちゃ トマト	米 じゃがいも
25	土			2歳児修了式				
27	月	オレンジ	麺	おろしうどん 野菜の煮奴 さつまいものところろ煮	あべかわ マカロニ	鶏肉 きなこ 豆腐	にんじん たいこん かぶ オレンジ 玉ねぎ	うどん マカロニ さつまいも
28	火	りんご	粥	白身魚の煮付け 野菜スティック 味噌汁	中)さつま芋の トロトロ煮 後)ヨーグルト	タラ わかめ 後)ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん 椎茸 キャベツ りんご	米 中)さつまいも
29	水	バナナ	麺	煮込みラーメン オレンジ カリフラワーと豆腐の味噌煮	さつま芋の トロトロ煮	豆腐 豚肉	オレンジ バナナ 玉ねぎ 人参 カリフラワー キャベツ	中華麺 さつまいも じゃがいも
30	木	バナナ	雑炊	鶏雑炊 じゃが芋スティック そうめん汁	あべかわ マカロニ	鶏肉 きなこ	玉ねぎ 人参 もやし 白菜 バナナ	そうめん マカロニ 米 じゃがいも
31	金			作業日のため、休園です				

☆3月10日(金)は、地産地消の日です

☆食材の都合により、メニューが変更になる場合があります

|

|