

令和4年3月



# 離乳食献立



日・曜	幼 児 食			離 乳 食	
	午前	昼 食	午後おやつ	午前	5、6ヵ月～
1 火	牛乳	ごはん すりみ団子入りみそ汁 卵の花のいり煮	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・ﾀﾞﾝｺﾞ30) 人参の軟らか煮(人参20)
2 水	牛乳	ごはん 八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の吉野煮(野菜20、片栗) 白菜スープ(白菜15)
誕生会 3 木	牛乳	鮭ちらしずし・鶏のから揚げ・ ブロッコリー・オレンジ・手毬 麩のすまし汁 追加献立: ミートボール・ホットカルピス	飲むヨーグルト(鉄強 化) あられ	ミルク	おじや(こめ10、野菜10、だし) ブロッコリーととろ煮 (ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ20・ﾀﾞﾝｺﾞ)
4 金	牛乳	ごはん・ひじきれんこんハンバ ーグ・胡瓜もみ・小松菜のみそ 汁	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ(人参20) すまし汁(麩1、野菜5)
5 土	牛乳	あんかけうどん バナナ	牛乳 ビスケット	ミルク	煮こみうどん(麵10、野菜15、ふ1)
7 月	牛乳	パン チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 あられ おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮(野菜20) キャベツスープ(ｷﾞﾔﾌﾞｯｼﾞ15)
8 火	牛乳	ごはん いり卵豆腐 なめこのみそ汁	牛乳 *ふわふわブルーパ ンケーキ	ミルク	5分がゆ(米10)・豆腐と野菜のおろし 煮(ﾄﾞﾌﾞｺ30・野菜25)・すまし汁(野菜15 )
9 水	牛乳	パン かぼちゃシチュー マカロニサラダ(ハム)	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜マッシュ(南瓜30) オニオンスープ(玉葱15)
10 木	牛乳	ごはん 厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳 マドレーヌ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐つぶし煮(ﾄﾞﾌﾞ20・野菜20) すまし汁(麩1、野菜15)
11 金	牛乳	ごはん・さつま揚げ・トマトと きゅうりのサラダ・麩のすまし 汁	牛乳 クラッカー チーズ	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・野菜10・ﾀﾞﾝｺﾞ30) すまし汁(麩1、人参5)
12 土	牛乳	ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	ミルク	煮こみうどん(麵10、野菜15、ふ1)
14 月	牛乳	ごはん 八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の吉野煮(野菜20、片栗) 白菜スープ(白菜15)
15 火	牛乳	ごはん すりみ団子入りみそ汁 卵の花のいり煮	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・ﾀﾞﾝｺﾞ30) 人参の軟らか煮(人参20)
16 水	牛乳	ごはん レバーとピーナッツの野菜炒め キャベツのスープ	牛乳 オレンジ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのとろとろ煮(野菜20) 野菜スープ(野菜15)
17 木	牛乳	ごはん ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳 *豆腐ドーナツ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテト煮付(ﾎﾞﾃﾄ15、玉葱5、人参3) キャベツスープ(ｷﾞﾔﾌﾞｯｼﾞ15)
18 金	牛乳	ごはん・魚の香味揚げ・トマト ・(付)スナップえんどう・コ ーンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10)・魚のおろし煮(白身 魚10・野菜10・片栗1)・オニオンスー プ(玉葱15)
19 土	牛乳	あんかけうどん バナナ	牛乳 ビスケット	ミルク	煮こみうどん(麵10、野菜15、ふ1)
22 火	牛乳	パン チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 あられ おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮(野菜20) キャベツスープ(ｷﾞﾔﾌﾞｯｼﾞ15)
23 水	牛乳	ごはん いり卵豆腐 なめこのみそ汁	牛乳 *ふわふわブルーパ ンケーキ	ミルク	5分がゆ(米10)・豆腐と野菜のおろし 煮(ﾄﾞﾌﾞｺ30・野菜25)・すまし汁(野菜15 )
24 木	牛乳	パン かぼちゃシチュー マカロニサラダ(ハム)	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜マッシュ(南瓜30) オニオンスープ(玉葱15)
25 金	牛乳	ごはん・さつま揚げ・トマトと きゅうりのサラダ・麩のすまし 汁	牛乳 クラッカー チーズ	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・野菜10・ﾀﾞﾝｺﾞ30) すまし汁(麩1、人参5)
26 土	牛乳	ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	ミルク	煮こみうどん(麵10、野菜15、ふ1)
28 月	牛乳	ごはん 厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳 マドレーヌ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐つぶし煮(ﾄﾞﾌﾞ20・野菜20) すまし汁(麩1、野菜15)
30 水	牛乳	ごはん・魚の香味揚げ・トマト ・(付)スナップえんどう・コ ーンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10)・魚のおろし煮(白身 魚10・野菜10・片栗1)・オニオンスー プ(玉葱15)
31 木	牛乳	ごはん・ひじきれんこんハンバ ーグ・胡瓜もみ・小松菜のみそ 汁	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ(人参20) すまし汁(麩1、野菜5)



少しずつ食べられる物が増え、食べる時の表情も豊かになってきましたね(o^ー^o)  
大人とほぼ同じ物が食べられるようになっても刺激物や固いもの、繊維が多い肉、  
生の野菜はもう少し避けましょう 1歳を過ぎたら手づかみ食べを積極的にさせましょ  
う

# 濟美保育園

食 食
7月～
全がゆ(米20)・すりみ団子汁(白身魚スリ5・豆腐10・野菜25・芋10)・野菜のやわらか煮(野菜40)
全がゆ(米20)・野菜とミンチの吉野煮(野菜40・ミンチ10・片栗)・野菜スープ(野菜15)
サーモンがゆ(米20、玉葱10、鮭10)・ブロッコリーきざみ(ブロッコリー20・ダシ)・つぶしオレンジ(20)
全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(野菜40、ミンチ10) 小松菜のみそ汁(野菜15・みそ2)
煮こみうどん(麺20・ミンチ10・野菜25) 野菜のあえもの(ヤサイ20・ショウ)
全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(野菜40、ミンチ10) 野菜スープ(野菜15)
全がゆ(米20) いり卵豆腐(85) みそ汁(野菜15・みそ2)
全がゆ(米20)・かぼちゃシチュー(ミンチ10、南瓜20、玉葱10、人参5、ル-)・野菜のあえもの(ヤサイ20・ショウ)
全がゆ(米20)・豆腐の吉野煮(トウモロコシ30・野菜20・ミンチ10、片栗)・すまし汁(野菜15)
全がゆ(米20)・すりみ団子汁(白身魚スリ5・豆腐5・野菜15・芋10)・トマト甘酢あえ(トマト10・胡瓜10・酢・砂糖)
煮こみうどん(麺20・ミンチ10・野菜25) 野菜のあえもの(ヤサイ20・ショウ)
全がゆ(米20)・野菜とミンチの吉野煮(野菜40・ミンチ10・片栗)・野菜スープ(野菜15)
全がゆ(米20)・すりみ団子汁(白身魚スリ5・豆腐10・野菜25・芋10)・野菜のやわらか煮(野菜40)
全がゆ(米20)・レバーと野菜の煮付(鶏レバー15・じゃがいも10・野菜30)・キヤベツスープ(キャベツ15)
全がゆ(米20)・クリームシチュー(ミンチ10・ポテト20・人参10・玉葱10)・野菜のあえもの(ヤサイ20・ショウ)
全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚15) 玉ねぎのスープ(玉葱15)
煮こみうどん(麺20・ミンチ10・野菜25) 野菜のあえもの(ヤサイ20・ショウ)
全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(野菜40、ミンチ10) 野菜スープ(野菜15)
全がゆ(米20) いり卵豆腐(85) みそ汁(野菜15・みそ2)
全がゆ(米20)・かぼちゃシチュー(ミンチ10、南瓜20、玉葱10、人参5、ル-)・野菜のあえもの(ヤサイ20・ショウ)
全がゆ(米20)・すりみ団子汁(白身魚スリ5・豆腐5・野菜15・芋10)・トマト甘酢あえ(トマト10・胡瓜10・酢・砂糖)
煮こみうどん(麺20・ミンチ10・野菜25) 野菜のあえもの(ヤサイ20・ショウ)
全がゆ(米20)・豆腐の吉野煮(トウモロコシ30・野菜20・ミンチ10、片栗)・すまし汁(野菜15)
全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚15) 玉ねぎのスープ(玉葱15)
全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(野菜40、ミンチ10) 小松菜のみそ汁(野菜15・みそ2)

