



2024年 3月 離乳食献立表

社会福祉法人 都島友の会
都島乳児保育センター



日曜日	離乳 後期食					離乳 中期食	
	間食(朝)	昼食	間食(3時)	延長(6時)	材料	昼食	材料
1金	ハイハイ	赤飯 照り焼きチキン 炊き合わせ にゅうめん いちご	ちんすこう	ベビーせんべい	あずき 鶏肉 湯葉 かつくり粉 ごはん そろめん てまり麩 砂糖 いちご きぬさや なす ほうれん草 人参 青ねぎ 南瓜 ラード 小麦粉	小豆粥 豆腐の炊き合わせ いちご	あずき 絹ごし豆腐 全がゆ いちご なす 南瓜
2土	ハイハイ	おぼろうどん 豆腐の煮物 オレンジ	野菜ハイハイ		とろろ昆布 鶏ミンチ 絹ごし豆腐 うどん 砂糖 いんげん オレンジ 人参 青ねぎ 白菜	おぼろうどん 豆腐の炊き合わせ オレンジ	とろろ昆布 絹ごし豆腐 うどん オレンジ 玉ねぎ 人参 白菜
4月	ハイハイ	ハヤシライス スティック野菜 バナナヨーグルト	ピザトースト	さつま芋スティック	ヨーグルト 牛ミンチ かつくり粉 ごはん マヨレ 砂糖 グリンピース トマト パナナ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 大根 ピザ用チーズ 食パン ビーマン スイートコーン	ハヤシライス ブロッコリーサラダ バナナ	かつくり粉 全がゆ グリンピース トマト バナナ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 大根
5火	ハイハイ	おかかご飯 かわいいの塩焼き 大根の炒め煮 かきたま汁	小豆ケーキ	バナナ	うすあげ カットわかめ からすがれい 花かつお 卵 かつくり粉 ごはん 砂糖 チンゲン菜 人参 青ねぎ 大根 ゆであずき サラダ油 小麦粉	全粥 かわいいと野菜の煮物 大根の煮物	からすがれい 全がゆ チンゲン菜 人参 大根
6水	ハイハイ	軟飯 ハンバーグ スープ	りんご	ベビーせんべい	鶏レバー 合挽ミンチ ごはん パン粉 砂糖 ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ 青ねぎ 大根 スイートコーン りんご	豆腐の磯煮 ほうれん草の和え物 スープ	あおのり 絹ごし豆腐 ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ 大根
7木	ハイハイ	軟飯 焼きコロッケ スパゲティサラダ みそ汁	パンプディング	かぼちゃのおやき	カットわかめ 絹ごし豆腐 合挽ミンチ ごはん じゃが芋 スパゲティ パン粉 マヨレ 砂糖 小麦粉 いんげん キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ 人参 青ねぎ 牛乳 卵 食パン	全粥 ポトフ トマトスープ	絹ごし豆腐 全がゆ じゃが芋 キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ 人参
8金	ハイハイ	煮込みうどん 青菜のじゃこ炒め オレンジ	わかめおにぎり	ちんすこう	うすあげ ちりめんじゃこ 鶏ミンチ うどん 砂糖 キャベツ オレンジ 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ カットわかめ ごはん	煮込みうどん 青菜のじゃこ和え オレンジ	ちりめんじゃこ うどん キャベツ オレンジ 玉ねぎ 小松菜 人参
9土	ハイハイ	親子丼 しらす和え みそ汁	野菜ハイハイ		うすあげ しらす干し 鶏ミンチ 卵 かつくり粉 ごはん 砂糖 なす ほうれん草 玉ねぎ 人参 青ねぎ	おじや しらすの和え物 すまし汁	しらす干し 全がゆ キャベツ なす ほうれん草 玉ねぎ 人参
11月	ハイハイ	チキンライス ツナポテトサラダ ミルクスープ	りんご	ベビーせんべい	スキムミルク ツナフレーク 鶏ミンチ ごはん じゃが芋 マヨレ 砂糖 キャベツ きゅうり ほんしめじ 玉ねぎ 人参 スイートコーン りんご	リゾット 野菜の煮物 スープ	じゃが芋 全がゆ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参
12火	ハイハイ	焼きそば チンゲン菜の和え物 みそ汁	青菜おにぎり	ふかし芋	あおのり うすあげ 花かつお 豚ミンチ 砂糖 中華めん 里芋 キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし ごはん 小松菜	焼きうどん チンゲン菜の和え物 スープ	あおのり 花かつお うどん キャベツ 里芋 チンゲン菜 玉ねぎ 人参
13水	ハイハイ	トマトライス 野菜サラダ オレンジ	蒸しパン	お麩ラスク	牛ミンチ かつくり粉 ごはん じゃが芋 マヨレ 砂糖 キャベツ きゅうり トマト オレンジ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 サラダ油 小麦粉	トマトライス 野菜サラダ オレンジ	かつくり粉 じゃが芋 全がゆ キャベツ きゅうり トマト オレンジ ブロッコリー 玉ねぎ 人参
14木	ハイハイ	軟飯 照り焼きチキン じゃこびー みそ汁	蒸しパン	ソフトせん	ちりめんじゃこ 鶏肉 ごはん かつくり粉 砂糖 しろ菜 ビーマン 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 サラダ油 小麦粉	全粥 豆腐の煮物 大根スープ	ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 全がゆ しろ菜 玉ねぎ 人参 大根
15金	ハイハイ	ちらし寿司 南瓜のそぼろあんかけ すまし汁 オレンジゼリー	蒸しパン	バナナ	ゼラチン ちりめんじゃこ 鰹糸卵 鶏ミンチ 絹ごし豆腐 かつくり粉 ごはん 砂糖 きぬさや きゅうり オレンジ 菜の花 人参 南瓜 サラダ油 小麦粉	しらす粥 南瓜のおかか煮 オレンジ	ちりめんじゃこ 花かつお 全がゆ きゅうり オレンジ 人参 南瓜
16土	ハイハイ	豚肉丼 ひじきの煮物 すまし汁	野菜ハイハイ		うすあげ ひじき 豚ミンチ かつくり粉 ごはん 砂糖 きぬさや ほんしめじ 玉ねぎ 小松菜 青ねぎ	野菜丼 おかか煮 すまし汁	花かつお かつくり粉 全がゆ キャベツ 玉ねぎ 小松菜 人参 大根
18月	ハイハイ	軟飯 赤魚の煮付け 切干大根の炒め煮 みそ汁	トライフル	コーン蒸しパン	赤魚 ごはん 砂糖 いんげん なす 玉ねぎ 人参 青ねぎ 人参 切り干し大根 サラダ油 小麦粉 オレンジ	ハンブキン粥 かわいいの煮付け すまし汁	からすがれい 全がゆ なす 玉ねぎ 南瓜
19火	ハイハイ	みそうどん ブロッコリーの菜種和え バナナ	きなこおにぎり	ホットケーキ	豚ミンチ 卵 うどん 砂糖 チンゲン菜 ブロッコリー バナナ 玉ねぎ 人参 大根 きな粉 ごはん	野菜うどん ブロッコリーの和え物 バナナ	うどん チンゲン菜 パナナ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 大根
20水	春分の日						
21木	ハイハイ	軟飯 白身魚の野菜あんかけ 胡瓜の磯和え みそ汁	キャベツとコーンのおやき	オレンジ	カットわかめ ホキ ごはん かつくり粉 砂糖 きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 白菜 小麦粉 キャベツ スイートコーン	全粥 かわいいの野菜あんかけ すまし汁	カットわかめ からすがれい かつくり粉 全がゆ チンゲン菜 人参 南瓜 白菜
22金	ハイハイ	ロールパン ビーフシチュー マカロニサラダ りんご	チキンナゲット	ちんすこう	牛ミンチ かつくり粉 サラダ油 じゃが芋 マカロニ マヨレ ロールパン 砂糖 キャベツ きゅうり グリンピース りんご 玉ねぎ 人参 鶏ミンチ パン粉	おじや ポトフ りんご	かつくり粉 じゃが芋 全がゆ キャベツ グリンピース りんご 玉ねぎ 人参
23土	ハイハイ	きのこスパゲティ キャベツとじゃこのサラダ 豆腐スープ	野菜ハイハイ		カットわかめ ちりめんじゃこ ツナフレーク 絹ごし豆腐 スパゲティ マヨレ 砂糖 エリンギ キャベツ きゅうり ほうれん草 ほんしめじ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	ほうれん草うどん キャベツサラダ 豆腐スープ	カットわかめ 絹ごし豆腐 うどん キャベツ きゅうり ほうれん草 玉ねぎ 人参
25月	ハイハイ	焼きうどん ほうれん草のおかか和え すまし汁	菜の花のおにぎり	バナナ	あおのり カットわかめ 花かつお 豚ミンチ うどん おつゆ 砂糖 キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参 白菜 ごはん 菜の花 スイートコーン	煮込みうどん ほうれん草のおかか和え すまし汁	カットわかめ 花かつお うどん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参 白菜
26火	ハイハイ	牛丼 小松菜の和え物 みそ汁	スティックパン	ベビーせんべい	うすあげ 牛ミンチ 絹ごし豆腐 かつくり粉 ごはん 砂糖 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ 白菜 きな粉 食パン	小松菜粥 白菜の和え物 豆腐スープ	絹ごし豆腐 全がゆ 玉ねぎ 小松菜 人参 白菜
27水	ハイハイ	焼き飯 大豆サラダ みそ汁 オレンジ	スイートポテトケーキ	ベビーせんべい	サラダチーズ 大豆水煮 豚ミンチ ごはん さつま芋 マヨレ 砂糖 きゅうり チンゲン菜 オレンジ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし スイートコーン さつま芋 サラダ油 小麦粉	さつま芋粥 すまし汁 オレンジ	さつま芋 全がゆ チンゲン菜 オレンジ 玉ねぎ 人参
28木	ハイハイ	軟飯 鮭のみそ焼き 胡瓜の和え物 すまし汁	ちぢみ	スティックポテト	とろろ昆布 秋鮭 ごはん 砂糖 えのきたけ きゅうり チンゲン菜 人参 青ねぎ 大根 豚ミンチ チヂミ粉 にら 玉ねぎ	全粥 かわいいと野菜の煮物 すまし汁	からすがれい とろろ昆布 全がゆ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 大根
29金	ハイハイ	みそラーメン 白和え りんご	おかかおにぎり	ベビーせんべい	豚ミンチ 木綿豆腐 砂糖 中華めん キャベツ ほうれん草 ほんしめじ りんご 人参 青ねぎ 太もやし スイートコーン 花かつお ごはん	キャベツうどん 白和え りんご	木綿豆腐 うどん かつくり粉 キャベツ ほうれん草 りんご 玉ねぎ 人参

※朝のおやつはハイハイ(プレーン/緑黄色野菜)・ベビーせんべいを提供します。

ジャパンメディカルフード
栄養士 作成

