

## 令和 5年 3月 離乳食献立表

		中期	後期
1 (水)	昼食	・7倍粥・チンゲン菜スープ・きゅうりのそぼろあんかけ・じゃがいも煮	・全粥・すまし汁・きゅうりのそぼろ煮・チンゲン菜のお浸し
	午後		・じゃがいもスティック
2 (木)	昼食	・7倍粥・白菜スープ・煮魚・ほうれん草の煮浸し	・全粥・白菜スープ・魚の味噌煮・ひじきサラダ
	午後		・ハイハイン
3 (金)	昼食	・7倍粥・すまし汁・豆腐の煮物・ブロッコリー煮浸し	・全粥・すまし汁・鶏肉の煮物・ブロッコリーサラダ
	午後		・豆腐粥
4 (土)	昼食	・7倍粥・野菜スープ・さつまいものひき肉煮・キャベツ煮浸し	・全粥・わかめスープ・肉野菜炒め・さつまいもの甘煮
	午後		・ハイハイン
6 (月)	昼食	・7倍粥・じゃがいものスープ・きゅうりのそぼろあんかけ・りんご	・全粥・キャベツスープ・豚肉ときゅうりの煮物・りんご
	午後		・じゃがいもスティック
7 (火)	昼食	・7倍粥・にんじんスープ・煮魚・白菜の煮浸し	・全粥・みそ汁・煮魚・白菜の和え物
	午後		・麩粥
8 (水)	昼食	・7倍粥・すまし汁・じゃがいものそぼろ煮・きゅうりの煮浸し	・全粥・じゃがいもスープ・大豆煮・きゅうりのサラダ
	午後		・いちご
9 (木)	昼食	・7倍粥・小松菜スープ・煮魚・ブロッコリー煮	・全粥・小松菜スープ・魚の彩り煮・ブロッコリーサラダ
	午後		・ハイハイン
10 (金)	昼食	・7倍粥・トマトスープ・ヨーグルト・かぼちゃ煮	・全粥・トマトスープ・ヨーグルト・ピーマンお浸し
	午後		・かぼちゃ煮
11 (土)	昼食	・7倍粥・大根スープ・チンゲン菜のひき肉煮・バナナ	・全粥・大根スープ・豚肉野菜炒め・バナナ
	午後		・ハイハイン
13 (月)	昼食	・7倍粥・小松菜スープ・豆腐の煮物・オレンジ	・全粥・みそ汁・豆腐ステーキ・オレンジ
	午後		・じゃがいもスティック
14 (火)	昼食	・パン粥(食パン)・野菜スープ・魚の旨煮・かぼちゃの甘煮	・パン粥(食パン)・野菜スープ・魚の旨煮・かぼちゃサラダ
	午後		・にら雑炊
15 (水)	昼食	・7倍粥・ブロッコリーのスープ・豆腐の煮物・トマト煮	・全粥・ブロッコリーのスープ・豆腐の煮物・トマト
	午後		・いちご

		中期	後期
16 (木)	昼食	・7倍粥・キャベツのスープ・ほうれん草のしらすあんかけ・さつまいも煮	・全粥・もやしのスープ・ほうれん草のしらす煮・さといも煮
	午後		・ハイハイン
17 (金)	昼食	・7倍粥・白菜スープ・煮魚・大根の煮浸し	・全粥・白菜スープ・大豆煮・ひじきサラダ
	午後		・パン粥(食パン)
18 (土)	昼食	・7倍粥・大根スープ・小松菜のそぼろあんかけ・きゅうりの煮浸し	・全粥・みそ汁・牛肉炒め・小松菜のお浸し
	午後		・ハイハイン
20 (月)	昼食	・7倍粥・ほうれん草スープ・鶏肉の煮物・キャベツの煮浸し	・全粥・ほうれん草スープ・鶏肉の野菜炒め風・キャベツの和え物
	午後		・とうもろこし粥
22 (水)	昼食	・7倍粥・チンゲンサイスープ・煮魚・きゅうりの煮浸し	・全粥・チンゲンサイスープ・煮魚・もやしサラダ
	午後		・バナナスティック
23 (木)	昼食	・7倍粥・すまし汁・さつまいものひき肉煮・白菜の煮浸し	・全粥・みそ汁・豚肉と白菜の煮物・さつまいもサラダ
	午後		・ハイハイン
24 (金)	昼食	・7倍粥・大根スープ・魚の旨煮・ブロッコリー煮浸し	・全粥・大根スープ・魚の旨煮・ブロッコリーお浸し
	午後		・かぼちゃの甘煮
25 (土)	昼食	・7倍粥・すまし汁・豆腐の煮物・きゅうりの煮浸し	・全粥・にらスープ・豆腐ステーキ・もやしの和え物
	午後		・ハイハイン
27 (月)	昼食	・7倍粥・じゃがいものスープ・キャベツのそぼろあんかけ・りんご	・全粥・じゃがいものスープ・鶏肉の味噌煮・りんご
	午後		・パン粥(食パン)
28 (火)	昼食	・7倍粥・ほうれん草のスープ・煮魚・さつまいも煮	・全粥・野菜スープ・煮魚・ほうれん草の和え物
	午後		・さつまいもスティック
29 (水)	昼食	・煮込みうどん・きゅうり煮・オレンジ	・煮込みうどん・コーンサラダ・オレンジ
	午後		・ツナ粥
30 (木)	昼食	・パン粥(食パン)・ブロッコリーのスープ・豆腐のそぼろあんかけ・じゃがいも煮	・パン粥(食パン)・ブロッコリーのスープ・豆腐のそぼろあんかけ・ポテトサラダ
	午後		・ハイハイン
31 (金)	昼食	・7倍粥・小松菜スープ・煮魚・トマト煮	・全粥・みそ汁・魚の彩り煮・トマトサラダ
	午後		・野菜雑炊