



3月 離乳食献立表



社会福祉法人徳誠福祉会
小浜保育園

日	曜日	献立名	主材料名	午後のおやつ
1	火	おかゆ キャベツと竹輪の鯛そぼろあんかけ ほうれん草汁	竹輪 ほうれん草 人参 天ぷら粉 卵 キャベツ	ハイハイン 野菜せんべい
2	水	クリームシチュー バナナ 麦 茶	豚肉 ジャガ芋 玉ねぎ クリームシチューの素 人参 牛乳	ウエハース ヨーグルト ビスケット
3	木	《3月お誕生会》 和風しらすチャーハン 枝豆のマッシュ わかめスープ	和風しらすチャーハン コンソメスープ	野菜せんべい プリン サンデー
4	金	おかゆ 八宝菜 枝豆のマッシュ 大根汁	豚肉 人参 ビーマン 玉ねぎ 竹の子 白菜 ソーセージ 椎茸 シーフードミックス 枝豆 片栗粉 大根	ハイハイン マンナビスケット
5	土	おかゆ 豚肉の肉じゃが風 コーンスープ	鶏肉 ジャガ芋 人参 玉ねぎ トマト	ウエハース 林檎のハイハイン
6	日	休 日		
7	月	おかゆ 鶏肉とブロッコリーのあんかけ 玉ねぎ汁	鶏肉 ブロッコリー 玉ねぎ	野菜せんべい マンナビスケット
8	火	おかゆ 肉じゃが 納豆 すり身汁	豚肉 ジャガ芋 玉ねぎ	林檎のハイハイン ビスケット
9	水	ココア蒸しパン マカロニホワイトソース和え ソーセージあんかけ キウイフルーツ お茶	ソーセージ ホットケーキミックス 牛乳 人参 マヨネーズ マカロニ	野菜せんべい たまごボーロ
10	木	おかゆ 豚肉とブロッコリーのあんかけ煮 ほうれん草汁	豚肉 ブロッコリー 人参 ほうれん草	ハイハイン 林檎のハイハイン
11	金	おかゆ 野菜ソテー 鶏肉と野菜の中華あんかけ すまし汁	エビ もやし 人参 ビーマン 大天 卵 玉ねぎ	たまごボーロ ビスケット
12	土	おかゆ 鶏肉の肉じゃが風 コーンスープ	鶏肉 ジャガ芋 人参 玉ねぎ トマト	ビスケット 林檎のハイハイン
13	日	休 日		
14	月	野菜煮込みうどん バナナ 麦 茶	豚肉 乾麺 人参 ビーマン 玉ねぎ 卵	小魚せんべい かぼちゃボーロ
15	火	おかゆ 焼魚 切干大根あんかけ わかめ汁	紅鮭 切干大根 人参 わかめ 豆腐	マンナビスケット ウエハース ヨーグルト
16	水	蒸しパン マカロニホワイトソース和え オレンジ 麦 茶	ホワイトソース 牛乳 マカロニ 蒸しパン	パフリング 野菜せんべい
17	木	おかゆ 野菜あんかけ肉だんご スパゲッティ コンソメスープ	挽肉 人参 玉ねぎ 牛乳 卵 パン粉 ケチャップ スパゲッティ	ビスケット ミルクウエハース
18	金	おかゆ 麻婆豆腐 ブロッコリーのあんかけトトロ口煮 レタスとわかめのたまごスープ	豆腐 麻婆豆腐の素 ブロッコリー レタス わかめ たまご	たまごボーロ パフリング
19	土	おかゆ 野菜肉じゃが トマトサラダ 麦 茶	豚肉 ジャガ芋 人参 玉ねぎ トマト	ハイハイン 野菜せんべい
20	日	休 日		
21	月	春 分 の 日		
22	火	お粥 タラのあんかけ かぼちゃレーズン煮 大根汁	タラ 大揚げ かぼちゃ わかめ 丸豆腐	パフリング 小魚せんべい
23	水	おかゆ 野菜たっぷり和風煮込み バナナ 麦 茶	ジャガ芋 人参 玉ねぎ コーン	ひじきせんべい ウエハース
24	木	おかゆ 鶏肉の野菜あんかけ煮 ほうれん草汁	鶏肉 焼肉のたれ チーズ さつま芋 ほうれん草 大揚げ	たまごボーロ マンナビスケット
25	金	おかゆ 蒸し鶏 ブロッコリーやわらか煮 スープスパゲッティ	鶏肉 人参 ブロッコリー 玉ねぎ わかめ コンソメ レタス 片栗粉 スパゲッティ	かぼちゃボーロ パフリング
26	土	おかゆ 野菜の和風のトトロ口煮 麦 茶	ジャガ芋 人参 玉ねぎ 豚肉 トマト	ハイハイン マンナビスケット
27	日	休 日		
28	月	野菜あんかけうどん 麦 茶	乾麺 キャベツ 人参 玉ねぎ	パフリング 小魚せんべい
29	火	おかゆ 豚肉と白菜のトトロ口煮 すまし汁	豚肉 白菜 ブロッコリー わかめ	ビスケット 野菜せんべい
30	水	かぼちゃのマッシュ キャベツとコーンのトトロ口煮 コーンスープ	かぼちゃ 卵 コンソメ キャベツ パン粉 薄力粉 玉ねぎ	パフリング 緑黄色野菜ボーロ
31	木	おかゆ 肉豆腐 ほうれん草のおひたし ジャガ芋汁	豚肉 豆腐 玉ねぎ えのき ジャガ芋	マンナビスケット ミルクウエハース

～こんな時は無理せずに子どものペースに合わせて～



食事のときに、食べ物をこね回すなど、遊びだしてしまうことがあります。手づかみでも食べているときは励ましながらスプーンの持ち方などを教えます。ただ、食べ物で遊んでいるときは満腹か、食べたくないのサイン。早めに切り上げましょう。

