献 立 表 （離 乳 食）

富田保育園

令和4年度 ３月

日	曜日	献立名	主な材料	おやつ(午前・午後)		
1	水	お粥、サケ　ブロッコリーサラダ　トマト お吸い物	鮭　ブロッコリー　トマト　豆腐	おかし	フルーツ	○
2	木	お粥、タラの煮つけ　温野菜　トマト　大根汁	タラ　レタス　きゅうり　トマト　大根　椎茸	おかし	ヨーグルト	△
3	金	お粥、ホッケ煮　ほうれん草　お吸い物	ほっけ　ほうれん草　人参　ブロッコリー	おかし	おかし	□
4	土	お粥、赤魚煮つけ　具沢山スープ	赤魚　じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	○
5	日	休日				
6	月	お粥、ホキ煮　温野菜サラダ　シジミスープ	ホキ　レタス　きゅうり　トマト　シジミ貝　豆腐	おかし	おかし	△
7	火	お粥、キャベツともやしのお浸し　トマト 納豆汁	納豆　カレイ　キャベツ　もやし　豆腐	おかし	おかし	□
8	水	お粥、サケのホワイトソース　温野菜	鮭　じゃが芋　人参　椎茸　ピーマン　トマト	おかし	フルーツ	○
9	木	お粥、タラ煮　人参おかか和え　豆腐汁	タラ　人参　かつおぶし　豆腐　椎茸	おかし	おかし	△
10	金	お粥、ホッケ焼き　温野菜　もやしスープ	ほっけ　キャベツ　人参　玉ねぎ　もやし	おかし	おかし	□
11	土	お粥、赤魚　具沢山スープ	赤魚　じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	○
12	日	休日				
13	月	お粥、ホキの挽肉あんかけ ほうれん草胡麻和え　豆腐汁	ホキ　ひき肉　玉ねぎ　人参　ほうれん草	おかし	おかし	△
14	火	お粥、ホッケの照り焼き　きゅうりサラダ 芋汁	ほっけ　きゅうり　トマト　じゃが芋　かぼちゃ	おかし	おかし	□
15	水	お粥、鶏肉柔らか煮　トマト　お吸い物	鶏肉　銀たら　とうもろこし　トマト　三つ葉	おかし	フルーツ	○
16	木	お粥、サケと玉ねぎの柔らか煮　トマト 白菜汁	鮭　玉ねぎ　もやし　きゅうり　トマト　白菜	おかし	おかし	△
17	金	タラと野菜の煮込みうどん	タラ　キャベツ　人参　玉ねぎ　椎茸	おかし	おかし	□
18	土	お粥、赤魚煮つけ　具沢山スープ	赤魚　じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	○
19	日	休日				
20	月	お粥、カレイの煮つけ　きゅうり　トマト キャベツ汁	カレイ　きゅうり　トマト　キャベツ　椎茸	おかし	おかし	△
21	火	春分の日				
22	水	お粥、ホキの煮つけ　マカロニサラダ　トマト お吸い物	ホキ　マカロニ　人参　きゅうり　トマト　豆腐	おかし	フルーツ	□
23	木	お粥、焼き鮭　キャベツサラダ　トマト 菜っ葉汁	鮭　玉ねぎ　キャベツ　きゅうり　トマト 菜っ葉	おかし	おかし	○
24	金	タラと野菜の煮込みうどん	たら　玉ねぎ　人参　さつま芋　うどん	おかし	おかし	△
25	土	お粥、ホッケの煮つけ　具沢山スープ	ホッケ　じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	□
26	日	休日				
27	月	お粥、赤魚煮つけ　モヤシ炒め煮　トマト 豆腐汁	赤魚　もやし　人参　椎茸　ピーマン　トマト 豆腐	おかし	おかし	○
28	火	お粥、サケのホイル焼き　キャベツ漬け トマト　豚汁	鮭　椎茸　玉ねぎ　キャベツ　人参　トマト 白菜	おかし	おかし	△
29	水	お粥、タラと春雨の柔らか煮　トマト お吸い物	タラ　春雨　きゅうり　椎茸　人参　トマト	おかし	フルーツ ＆ ヨーグルト	□
30	木	お粥，ホッケの挽肉あん　ブロッコリー もやし汁	ホッケ　挽肉　玉ねぎ　ブロッコリー　トマト もやし　椎茸	おかし	おかし	○
31	金	カレイと野菜たっぷり雑炊	カレイ　ほうれん草　人参　白菜　たまねぎ	おかし	おかし	△

後期食(9～11か月)

※　これから歯ぐきで食べ物をつぶして食べる時期です。やわらかく形のあるものをモグモグして、咀しゃくが上手になってきます。歯ぐきでつぶせるので、中期よりもかたさや形など複雑なものが食べられるようになります。

※　食品の幅や調理法もさらに広がりますが、味付けは薄味を心がけましょう。　**○湯冷まし　△ジュース　□お茶**