

令和6年 3月 離乳食献立表（午前食）

本郷ゆうし保育園

日	曜	12～15ヶ月頃 (完了期)	16ヶ月頃～ (乳児食)
1	金	軟飯 あさつきのスープ 豆腐と青菜の煮物 人参の煮物	ちらし寿司 豆腐とあさつきのすまし汁 ほうれん草のおかか和え
2 16	土	軟飯 白菜のスープ ツナとかぶの煮物 じゃが芋の煮物	ミックスピラフ 白菜と人参のスープ ツナじゃが
4 18	月	軟飯 大根のみそ汁 鶏肉と玉ねぎの煮物 キャベツと人参の和え物	ごはん ニラと豆腐のみそ汁 焼き鳥 ポイルキャベツ 果物
5 19	火	軟飯 かぶのスープ 鮭と玉ねぎのあんかけ煮 かぼちゃの煮物	ごはん かぶとベーコンのスープ 鮭のマヨネーズ焼き 温野菜
6	水	軟飯 キャベツのスープ やわらかハンバーグ（豚肉 玉ねぎ ケチャップ） ブロッコリーとトマトの和え物	パン ポトフ ハンバーグ 皮むきトマト
7 21	木	軟飯 ねぎのすまし汁 豆腐とキャベツの煮物 茹で野菜（さつま芋 人参）	ごはん えのきとチンゲン菜のすまし汁 家常豆腐 蒸かし芋 果物
8 22	金	軟飯 裏ごしクリームコーンスープ（豆乳） 鶏肉と里芋の煮物 ブロッコリーのサラダ	ごはん クリームコーンスープ 鶏のから揚げ ブロッコリーのサラダ 果物
9 23	土	軟飯 ワカメのスープ しらすと大根の煮物 さつま芋の煮物	ピピンパ拌 ワカメと大根のスープ さつま芋のレーズン煮
11 25	月	軟飯 大根のみそ汁 豆腐と人参の煮物 じゃが芋とトマトの和え物	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 豚肉と野菜の生姜焼き 皮むきトマト
12 26	火	軟飯 あさつきのみそ汁 白身魚の磯辺焼き かぼちゃとブロッコリーの和え物	ごま塩ごはん さつま芋とあさつきのみそ汁 白身魚の磯辺焼き たたきごぼうのきんぴら 果物
13 27	水	豆乳カレーライス （鶏肉 玉ねぎ じゃが芋） ねぎのスープ キャベツと人参のサラダ	カレーライス 豆腐とねぎのスープ キャベツサラダ
14 28	木	軟飯 キャベツのスープ 鶏肉と里芋の煮物 スティック野菜（人参 大根）	ごはん キャベツとまいたけのスープ マーボー豆腐 スティックきゅうり 果物
15 29	金	軟飯 あさつきのみそ汁 鮭と青菜の煮物 ワカメときゅうりの和え物	ごはん なめこ汁 15日；鮭フライ 29日；かじきまぐろのカリカリフライ ワカメときゅうりの酢の物
30	土	軟飯 白菜のすまし汁 しらすと大根の煮物 かぼちゃの煮物	みそけんちんうどん かぼちゃの煮物
盛付け量の 目安		主食 大さじ4 汁物 7 主菜 3 副菜 3	主食 60g 汁物 120cc 主菜 30g位 副菜 30g位
<p>☆完了期食では朝の水分補給時に牛乳を提供しますが、その他の食事形態・時間帯・食事時には麦茶を提供します。                  ☆豚肉・鶏肉はひき肉を、完了期食に使用するきゅうり・トマトは皮をむいてポイルしたものを使用しています。                  ☆16ヶ月から提供するパン・麺・マカロニ・粉菓子類は、米粉を使用しています。</p>			