令和6年　3月　　離乳食献立表（午前食）　　大丸ゆうし保育園

日	曜	12～15ヶ月頃 （完了期）	16ヶ月頃～ （乳児食）
1	金	軟飯 あさつきのすまし汁 鮭の煮物 青菜と人参のおかか和え	ちらし寿司 豆腐とあさつきのすまし汁 菜の花のおかか和え
2 16	土	煮込みうどん（白菜） ツナとじゃが芋の煮物 人参の煮物	五目あんかけ焼きそば キャベツと大根のスープ ツナポテトサラダ
4 18	月	軟飯 青菜のすまし汁 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツと人参の煮物	かみかみふりかけごはん 豆腐と三つ葉のすまし汁 がんもの煮物 キャベツのみそマヨネーズ和え
5 19	火	軟飯 さつま芋のみそ汁 白身魚の煮物 ブロッコリーと人参の和え物	黒米ごはん 小松菜としめじのみそ汁 白身魚の照り焼き ブロッコリーのサラダ
6	水	カレーライス （豚肉　じゃが芋　人参） ねぎのスープ カリフラワーの和え物	カレーライス 白菜とねぎのスープ コールスローサラダ
7 21	木	軟飯 玉ねぎのスープ 鶏肉とじゃが芋の煮物 白菜ときゅうりのサラダ	ロールパン ミネストローネ ハンバーグ　スライスチーズ レタス　フライドポテト
8 22	金	軟飯 さつま芋のみそ汁 白身魚の磯辺煮 大根と人参の煮物	玄米ごはん さつま芋と水菜のみそ汁 白身魚の磯辺焼き 根菜類のいり煮
9 23	土	軟飯 チンゲン菜のスープ しらすとかぼちゃの煮物 大根の煮物	ビビンバ丼 チンゲン菜と大根のスープ さつま芋サラダ
11 25	月	軟飯 白菜のスープ 鮭と人参のあんかけ煮 大根ときゅうりの和え物	麦ごはん ニラともやしのスープ 厚揚げのそぼろ煮 大根のサラダ
12 26	火	軟飯 ワカメのみそ汁 鶏肉とかぼちゃの煮物 温野菜（ブロッコリー　人参）	ごはん 玉ねぎとワカメのみそ汁 から揚げ　型抜きポテト 温野菜（ブロッコリー　人参　マヨドレ）
13 27	水	軟飯 青菜のすまし汁 鮭のみそ煮 白菜と人参の煮物	納豆ごはん 三つ葉と花麩のすまし汁 かじきのごまみそ焼き 煮びたし
14 28	木	軟飯 白菜のみそ汁 ツナとさつま芋の煮物 人参と大根の和え物	ワカメごはん えのきと白菜のスープ 焼きとり ひじきの煮物
15 29	金	軟飯 キャベツのみそ汁 豚肉と人参の煮物 大根と青菜の煮物	ごはん キャベツとまいたけのみそ汁 肉豆腐 切干大根とじゃこの和え物
30	土	煮込みうどん（あさつき） ツナとじゃが芋の煮物 人参の煮物	カレーうどん ジャーマンポテト
盛付け量の目安		主食　大さじ4 汁物　7 おかず　3 おかず　3	主食　大さじ6 汁物　7 おかず　3 おかず　3

☆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ボイルしたものを使用しています。

☆中期食からは、果物（りんご等）を提供します。