

2022年度

# 3月離乳食(完了期)献立表 同胞こども園

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	
1	水	①軟飯 ②鯖のみぞ蒸し焼き ③もつしぐれ煮 ④五目みぞ汁	鯖(西京漬汁) 鶏肝臓 みぞ	ご飯 三温糖	しょうが 南瓜 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ	(1)ホットケーキ	
2	木	①軟飯 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	豚肉 ツナ ツナ	ご飯 押麦 じゃがいも マーガリン 小麦粉	玉ねぎ 人参 グリーンピース トマトジュース ケチャップ 玉ねぎ 人参 グリーンピース トマトジュース ケチャップ レタス 胡瓜 トマト コーン	(1)ヨーグルト和え (2)ビスケット	
3	金	①具入りご飯 ②卵としにゅうめん	高野豆腐 ジャコ 鶏もも肉 卵	ご飯 三温糖 そうめん 片栗粉	人参 干しいたけ 絹さや 大根 人参 ねぎ	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
4	土	①あんかけごはん(軟飯)	合挽ミンチ	ご飯 ごま油	人参 もやし にら コーン	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
6	月	①軟飯 ②アジのチーズ蒸し焼き ③けんちん汁	アジ チーズ 鶏もも肉 豆腐	ご飯 小麦粉 里芋	ケチャップ 大根 人参 ごぼう ねぎ	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
7	火	①具入りごはん(軟飯) ②もやしとハムの和え物 ③春雨スープ	焼き豚 ハム	ご飯 ごめ油 三温糖 春雨	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし 人参 玉ねぎ コーン わかめ	(1)シュガートースト	
8	水	①ロールパン ②牛乳 ③スープ煮 ④温野菜の和え物	鶏もも肉 牛乳	ロールパン 牛乳 じゃがいも 小麦粉 マーガリン ごめ油	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 人参 コーン	(1)わかめご飯(軟飯)	
9	木	①軟飯 ②柔らかハンバーグ ③ゆでフロッキー ④玉ねぎと人参のスープ	合挽ミンチ 牛乳 卵	ご飯 パン粉	玉ねぎ 人参 ケチャップ フロッキー 玉ねぎ 人参	(1)オレンジ (2)赤ちゃんせんべい	
10	金	①軟飯 ②豚肉の天ぷら ③具入り山汁	豚肉 卵 豚肉 みぞ	ご飯 押麦 小麦粉 キャノーラ油 三温糖 すりごま	ケチャップ 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	(1)ブルー (2)ビスケット	
11	土	①具入りごはん(軟飯)	豚肉	ご飯 ごま油	玉ねぎ 人参 にら キャベツ	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
13	月	①軟飯 ②鮭のマヨネーズ蒸し焼き ③大豆入りひじき煮 ④じゃがいものみぞ汁	鮭 大豆 みぞ	ご飯 小麦粉 マヨドレ 三温糖 じゃがいも	ひじき 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)ベビーダン (2)赤ちゃんせんべい	
14	火	①軟飯 ②麻婆豆腐風煮物 ③温野菜の和え物	合挽ミンチ 豆腐 みぞ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ 胡瓜 人参 もやし	(1)ベジロール(人参)	
15	水	①三色ごはん(軟飯) ②大根と人参の和え物 ③麩の清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ	ご飯 三温糖 ごめ油 三温糖 ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
16	木	①軟飯 ②塩から揚げ ③ココロ野菜の和え物 ④キャベツのスープ	鶏もも肉 ハム チーズ	ご飯 片栗粉 キャノーラ油 マヨドレ	しょうが にんにく 胡瓜 人参 カリフラワー 玉ねぎ キャベツ	(1)ロールパン	
17	金	①スパゲティ煮 ②スイートポテトサラダ ③牛乳	合挽ミンチ チーズ 牛乳	スパゲティ マーガリン 三温糖 さつまいも マヨドレ	玉ねぎ 人参 トマトジュース ケチャップ 胡瓜 人参 コーン	(1)ゆかりお粥	
18	土	①わかめ軟飯 ②鶏肉と野菜の煮物	豚肉 豆乳 みぞ	ご飯 マロニー	わかめ 白菜 大根 人参 ねぎ	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
20	月	①あんかけごはん(軟飯) ②胡瓜の中華漬け	豚肉	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま油	白菜 人参 干しいたけ 胡瓜	(1)バナナ (2)赤ちゃんせんべい	
21	火	<b>春分の日</b>					
22	水	①軟飯 ②鯖の蒸し煮 ③切干大根煮 ④さつまいものみぞ汁	鯖 みぞ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 さつまいも	しょうが 切干大根 玉ねぎ 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)食パン	
23	木	①軟飯 ②そぼろ肉じゃが風煮物 ③納豆和え	合挽ミンチ 納豆 ジャコ かつお節	ご飯 じゃがいも 三温糖 三温糖	玉ねぎ 人参 小松菜 人参	(1)焼きうどん	
24	金	①軟飯 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	牛肉 チーズ ハム	ご飯 じゃがいも ごめ油 マヨドレ	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜	(1)わかめごはん(軟飯)	
25	土	①軟飯 ②スープ	鶏肉	ご飯	玉ねぎ 人参		
27	月	①チキンソテー風軟飯 ②ポトフ風スープ	鶏もも肉 牛乳 チーズ ベーコン	ご飯 マーガリン 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ フロッキー 玉ねぎ 人参 キャベツ	(1)ベビーダン (2)赤ちゃんせんべい	
28	火	①軟飯 ②タラの野菜あんかけ ③さつまいもの煮物	タラ	ご飯 片栗粉 三温糖 キャノーラ油 さつまいも 三温糖	玉ねぎ 人参 ピーマン 干しいたけ もやし	(1)ベジロール(ほうれん草)	
29	水	①具入りラーメン ②南瓜の甘辛煮	焼き豚	中華麺 ごま油 オリーブオイル 三温糖	白菜 玉ねぎ もやし 人参 にら 南瓜	(1)ゆかりお粥	
30	木	①軟飯 ②筑前煮風煮物 ③胡瓜の和え物	鶏もも肉 ジャコ	ご飯 三温糖 ごめ油 三温糖	大根 人参 いんげん 胡瓜 わかめ	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
31	金	①軟飯 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	牛肉 ハム	ご飯 ごめ油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 胡瓜 人参	(1)シュガートースト	

離乳食完了期は普通食の食材を使用し提供します。調味料(コンソメ・中華だし・ケチャップ・ソース類)を使用しますが、味は薄くして提供します。マヨネーズは使用せず、マヨドレを使用します。カレーなどのルーは使用しません。(普通食移行に向けて完了期の間にマヨネーズ・カレールーは家で試しておいて下さい。)

普通食で使う食材を使うことになりましたが、  
野菜類……れんこん・ごぼう・たけのこ・きのこ類  
練り物……ちくわ・かまぼこ・さつま揚げ  
その他……こんにゃく・しらたき・油揚げ・ウインナー

のような噛み切ることが難しい食材は、最初は抜いて提供します。  
離乳食を進めていく中で、食べ方などを考慮し、ご家庭と相談しながら進めていきます。

※あかちゃんせんべい・ビスケットは  
離乳食用の市販のお菓子です。  
その日によっていろいろ種類が  
変わります。

