



# 離乳中期献立表



令和2年 3月

日	曜	午前おやつ	給食	材料
2	月	赤ちゃん用お菓子	5倍がゆ ササミと野菜の煮物	精白米 昆布だし 鶏ササミ チンゲン菜 カブ にんじん たまねぎ
3	火	赤ちゃん用お菓子	5倍がゆ 白身魚と野菜の煮物 	精白米 昆布だし 白身魚 もやし にんじん キャベツ
4	水	赤ちゃん用お菓子	5倍がゆ 豆腐と野菜の煮物	精白米 昆布だし 絹豆腐 ほうれん草 たまねぎ にんじん
5	木	赤ちゃん用お菓子	しらすと野菜の煮込みうどん	うどん 昆布だし しらす干し キャベツ にんじん じゃがいも
6	金	赤ちゃん用お菓子	5倍がゆ ササミと野菜の煮物	精白米 昆布だし 鶏ササミ にんじん キャベツ かぼちゃ
7	土	赤ちゃん用お菓子	5倍がゆ 白身魚と野菜の煮物	精白米 昆布だし 白身魚 たまねぎ 小松菜 じゃがいも
9	月	赤ちゃん用お菓子	5倍がゆ 豆腐と野菜の煮物	精白米 昆布だし 絹豆腐 大根 にんじん ブロッコリー
10	火	赤ちゃん用お菓子	5倍がゆ しらすと野菜の煮物	精白米 昆布だし しらす干し にんじん ほうれん草 じゃがいも
11	水	赤ちゃん用お菓子	ササミと野菜の煮込みうどん	うどん 昆布だし 鶏ササミ たまねぎ キャベツ にんじん
12	木	赤ちゃん用お菓子	5倍がゆ 白身魚と野菜の煮物	精白米 昆布だし 白身魚 にんじん たまねぎ ブロッコリー
13	金	赤ちゃん用お菓子	5倍がゆ 豆腐と野菜の煮物	精白米 昆布だし 絹豆腐 にんじん じゃがいも きゅうり
14	土	赤ちゃん用お菓子	5倍がゆ しらすと野菜の煮物	精白米 昆布だし しらす干し たまねぎ キャベツ かぼちゃ
16	月	赤ちゃん用お菓子	5倍がゆ ササミと野菜の煮物	精白米 昆布だし 鶏ササミ キャベツ にんじん ほうれん草
17	火	赤ちゃん用お菓子	白身魚と野菜の煮込みうどん	うどん 昆布だし 白身魚 小松菜 にんじん じゃがいも
18	水	赤ちゃん用お菓子	5倍がゆ 豆腐と野菜の煮物	精白米 昆布だし 絹豆腐 ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ
19	木	赤ちゃん用お菓子	5倍がゆ 大豆と野菜の煮物	精白米 昆布だし 水煮大豆 にんじん たまねぎ ほうれん草
21	土	赤ちゃん用お菓子	5倍がゆ ツナと野菜の煮物	精白米 昆布だし ツナ缶 大根 にんじん きゅうり
23	月	赤ちゃん用お菓子	5倍がゆ 白身魚とひじきの煮物	精白米 昆布だし 白身魚 大根 ひじき にんじん
24	火	赤ちゃん用お菓子	豆腐と野菜の煮込みうどん	うどん 昆布だし 絹豆腐 キャベツ 小松菜 にんじん
25	水	赤ちゃん用お菓子	5倍がゆ しらすと野菜の煮物	精白米 昆布だし しらす干し かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー
26	木	赤ちゃん用お菓子	5倍がゆ ササミと野菜の煮物	精白米 昆布だし 鶏ササミ たまねぎ キャベツ コーン
27	金	赤ちゃん用お菓子	5倍がゆ 白身魚と野菜の煮物	精白米 昆布だし 白身魚 にんじん 大根 ほうれん草
28	土	赤ちゃん用お菓子	5倍がゆ 豆腐と野菜の煮物	精白米 昆布だし 絹豆腐 たまねぎ もやし ブロッコリー
30	月	赤ちゃん用お菓子	5倍がゆ しらすと野菜の煮物	精白米 昆布だし しらす干し キャベツ じゃがいも たまねぎ
31	火	赤ちゃん用お菓子	ササミと野菜の煮込みうどん	うどん 昆布だし 鶏ササミ たまねぎ にんじん 小松菜

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※子どもたちの成長スピードによっては、献立を変更することがあります。

※午前おやつは、登園時間や朝食の時間等、個々の食事リズムによって提供しない場合もございます。ご了承ください。

1回の食事で、穀類・たんぱく質・野菜類がいつもそろっているように、栄養のバランスを心掛けていきましょう♪