

# 離乳後期献立予定表

ベビーかろーれ 令和4年 3月

日	曜	昼食		午後おやつ		
		献立	材料	献立名	材料	
1	15	火	しらすと野菜の煮込みうどん えのきのすまし汁	うどん、昆布出汁、しらす、たまねぎ、キャベツ、にんじん、じゃがいも、のり、えのき、ねぎ	ふかしいも	さつまいも
2	16	水	5倍がゆ 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれんそうのお味噌汁	精白米、昆布出汁、高野豆腐、キャベツ、にんじん、さといも、たまねぎ、ほうれんそう	かぼちゃ蒸しパン	ホットケーキミックス、牛乳、かぼちゃ
3	-	木	5倍がゆ ささみと野菜の煮物 ふとねぎのお味噌汁	精白米、昆布出汁、ささみ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、菜の花、ふ、ねぎ	さくらもち	米粉、牛乳、いちごジャム、こしあん、いちご
4	18	金	5倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 青菜のスープ	精白米、昆布出汁、豆腐、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう	ツナおかかおにぎり	精白米、ツナ、かつお節
5	19	土	5倍がゆ とりひき肉と野菜の煮物 キャベツのスープ	精白米、昆布出汁、鶏ひき肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし	焼きおにぎり	精白米
7	-	月	5倍がゆ ささみと野菜の煮物 根菜とわかめのすまし汁	精白米、昆布出汁、ささみ、ひじき、いんげん、だいこん、にんじん、わかめ	チーズサンド	食パン、チーズ
8	22	火	5倍がゆ 白身魚と野菜の煮物 かぶのお味噌汁	精白米、昆布出汁、白身魚、たまねぎ、キャベツ、かぶ、ほうれんそう	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、いちご、りんご、もも
9	23	水	豆腐と野菜の煮込みうどん わかめスープ	うどん、昆布出汁、豆腐、にんじん、キャベツ、しいたけ、しめじ、春菊、わかめ、ねぎ	きなこおはぎ風	精白米、きな粉
10	24	木	5倍がゆ ささみと野菜の煮物 トマトスープ	精白米、昆布出汁、ささみ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト	牛乳かん	牛乳、寒天、みかん
11	25	金	5倍がゆ とりひき肉と野菜の煮物 かぶのお味噌汁	精白米、昆布出汁、鶏ひき肉、たまねぎ、ブロッコリー、さつまいも、かぶ	のり塩ポテト(11日) 夕焼けおにぎり	じゃが芋、青のり(11日) 精白米、にんじん、かつお節(25日)
12	26	土	しらすと野菜の煮込みうどん じゃがいものスープ	うどん、昆布出汁、しらす、たまねぎ、ピーマン、にんじん、キャベツ、じゃがいも	蒸しパン	ホットケーキミックス、牛乳
14	28	月	5倍がゆ ささみと野菜の煮物 きのこのすまし汁	精白米、昆布出汁、ささみ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのき、ねぎ	クッキー	小麦粉、バター、牛乳
-	29	火	5倍がゆ 白身魚と野菜の煮物 白菜のお味噌汁	精白米、昆布出汁、白身魚、トマト、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、白菜、ねぎ	マカロニスープ	マカロニ、たまねぎ、キャベツ、コーン、トマト
-	30	水	5倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 青菜ときのこのスープ	精白米、昆布出汁、豆腐、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、しめじ	ゼリーパフェ	牛乳、寒天、みかん、もも
17	31	木	5倍がゆ ささみと野菜の煮物 青菜のお味噌汁	精白米、昆布出汁、ささみ、たまねぎ、かぶ、にんじん、じゃがいも、小松菜	黒糖ラスク	食パン、黒糖、バター

※都合により献立を変更することがございます。  
ご了承ください。



女の子の健やかな成長と健康を願行事です。  
春らしく華やかなお料理を囲んでお祝い  
するのも良いですね🌸