



2024年 3月

離乳食 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



日付	時間帯	後期食 (9~11ヶ月頃)	主な材料
1 (金)	昼食	おかゆ 白身魚と豆腐の煮物 鮭とキャベツの煮物 みそ汁 (とうがん)	米 キング 豆腐 鮭 豚肉 キャベツ にんじん 冬瓜
	おやつ	一口おにぎり (おかか)	米 かつお節
2 (土)	昼食	おかゆ 大根のそぼろ煮 ひじきとキャベツの煮物 みそ汁 (豆腐) ももピューレ	米 鶏ひき肉 だいこん たまねぎ にんじん ひじき キャベツ にんじん 豆腐 もも缶
	おやつ	煮込みうどん	うどん (小麦) ツナ缶 にんじん ほうれんそう
4 (月)	昼食	おかゆ 鶏肉じゃがトマト煮 キャベツとしらす煮 かつおだし汁 みかん	米 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ きゅうり しらす干し だし汁 みかん缶
	おやつ	一口おにぎり (わかめ)	米 わかめ
5 (火)	昼食	おかゆ 白菜と豆腐のとろみ煮 かぼちゃの甘煮 もずく汁	米 豆腐 はくさい にんじん たまねぎ 南瓜 もずく
	おやつ	食パン トマトスープ	食パン 鶏ひき肉 トマト たまねぎ はくさい にんじん
6 (水)	昼食	そぼろあんかけ丼 大根としらすの煮物 みそ汁 (豆腐・アーサ) バナナ (スライス)	米 鶏ひき肉 たまねぎ ほうれんそう しらす干し だいこん にんじん 豆腐 あおさ バナナ
	おやつ	野菜雑炊	米 ほうれん草 にんじん
7 (木)	昼食	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 じゃがいもとレバーのマッシュ かつおだし汁 りんご (おろし煮)	米 鶏肉 だいこん にんじん じゃがいも 豚レバー だし汁 りんご
	おやつ	ツナ雑炊	うどん (小麦) ツナ缶 ほうれんそう にんじん
8 (金)	昼食	野菜煮込みうどん のり塩ポテト バナナ (スライス)	うどん (小麦) ツナ缶 ほうれんそう にんじん じゃがいも にんじん 青のり粉 バナナ
	おやつ	ひじき雑炊	米 にじき にんじん
9 (土)	昼食	おかゆ 白身魚と豆腐のとろみ煮 キャベツとブロッコリーの煮物 かつおだし汁	米 キング 豆腐 豆腐 小松菜 キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ だし汁
	おやつ	バナナ せんべい	バナナ ベビーせんべい
11 (月)	昼食	そぼろあんかけ丼 ポテトサラダ 玉ねぎスープ みかん	米 鶏ひき肉 にんじん ほうれん草 じゃがいも にんじん きゅうり たまねぎ みかん缶
	おやつ	わかめ粥	米 わかめ
12 (火)	昼食	おかゆ 冬瓜とササミの煮物 豆腐とキャベツの炒め煮 かつおだし汁 バナナ (スライス)	米 ささみ 冬瓜 にんじん 豚肉 豆腐 きゃべつ にんじん だし汁 バナナ
	おやつ	一口おにぎり (しらす)	米 しらす
13 (水)	昼食	おかゆ 白身魚の煮物 じゃがいもの煮物 かつおだし汁 りんご (おろし煮)	米 キング 玉ねぎ じゃがいも にんじん こまつな だし汁 りんご
	おやつ	野菜煮込みうどん	うどん しらす ほうれん草 にんじん
14 (木)	昼食	☆ お誕生会 (お弁当) ☆	
	おやつ	鶏雑炊	米 鶏ひき肉 にんじん ほうれん草
15 (金)	昼食	煮込みうどん 白菜のだし煮 バナナ (スライス)	うどん (小麦) 鶏ひき肉 こまつな にんじん たまねぎ はくさい きゅうり にんじん かつお節 バナナ
	おやつ	一口おにぎり (わかめ)	米 わかめ
16 (土)	昼食	おかゆ 豆腐のマーボ煮 キャベツとツナのだし煮 みそ汁 (冬瓜)	米 豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん ツナ缶 キャベツ きゅうり 冬瓜
	おやつ	しらす粥	米 しらす



2024年 3月 離乳食 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



日付	時間帯	後期食 (9~11ヶ月頃)	主な材料
18 (月)	昼食	食パン トマトスパゲティ キャベツのコーンクリーム煮 大根スープ	食パン スパゲティ (小麦) 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ にんじん 大根
	おやつ	にんじん粥	米 にんじん
19 (火)	昼食	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 (ほうれん草)	米 にんじん 鶏肉 大根 にんじん ほうれん草 南瓜 鶏ひき肉 ほうれん草
	おやつ	さつまいものお焼き	さつまいも
21 (木)	昼食	おかゆ 鶏肉とじゃがいもの豆乳クリーム煮 キャベツとしらす煮 かつおだし汁 フルーツヨーグルト	米 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー 豆乳 キャベツ きゅうり しらす だし汁 ヨーグルト みかん缶
	おやつ	ミルクトースト	食パン ミルク
22 (金)	昼食	おかゆ 焼き鮭 (ほぐし) 大根の煮物 みそ汁 (豆腐)	米 鮭 豚肉 だいこん にんじん いんげん 豆腐
	おやつ	さつまいも粥	米 さつまいも
23 (土)	昼食	この花ナーサリ 卒園式	
25 (月)	昼食	おかゆ 魚と野菜の豆乳シチュー いり豆腐煮 みそ汁 (だいこん・アーサ) りんご (おろし煮)	米 キング たまねぎ にんじん ブロッコリー 豆乳 豆腐 ほうれん草 にんじん 大根 アーサ りんご
	おやつ	野菜雑炊	米 ほうれん草 にんじん
26 (火)	昼食	おかゆ 白菜のやわらか煮 大根とツナの煮物 みそ汁 (じゃが芋)	米 豚肉 だいこん にんじん いんげん はくさい たまねぎ にんじん 大根 こまつな ツナ缶 じゃがいも
	おやつ	きなこトースト	食パン ミルク
27 (水)	昼食	おかゆ 鶏ひき肉のつくね煮 キャベツの炒め煮 玉ねぎスープ バナナ (スライス)	米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 豚肉 キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ バナナ
	おやつ	ひじき雑炊	米 ひじき にんじん
28 (木)	昼食	おかゆ 鶏肉じゃが 大根としらすの煮物 かつおだし汁 みかん	米 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 大根 にんじん しらす だし汁 みかん缶
	おやつ	焼きいも ヨーグルト	さつまいも ヨーグルト
29 (金)	昼食	ひじき粥 白身魚のみぞれ煮 鶏肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 (キャベツ)	米 ひじき キング だいこん 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ
	おやつ	一口おにぎり (わかめ)	米 わかめ
30 (土)	昼食	新年度準備期間 ※登園の際はお弁当をご持参ください。	