

中村学園大学付属 おひさま保育園

給食だより★3月号★（離乳食）

月日	献立	初期	中期	後期	完了期
3月1日(火)	いなり寿司 エビフライ 春キャベツのミモザサラダ かまぼこほうれん草のお吸い物 白桃ゼリー	つぶしがゆペースト 白身魚ペースト キャベツペースト ほうれん草ペースト	7分がゆ 煮魚 春キャベツと人参の甘煮 ほうれん草のスープ (ほうれん草・玉ねぎ)	全がゆ 煮魚 春キャベツと人参の甘煮 ほうれん草のスープ (ほうれん草・玉ねぎ)	いなり寿司(ごぼうなし) 煮魚 春キャベツのサラダ ほうれん草のお吸い物 白桃ゼリー
朝おやつ	コンク	ペースト状	舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状	歯ぐきで噛む・肉団子状
3時おやつ	ポーロ ぶどうジュース 誕生ケーキ ひなあられ			麦茶 ポーロ 麦茶 誕生ケーキ ひなあられ	麦茶 ポーロ りんごジュース 誕生ケーキ ひなあられ
3月2日(水)	中華風そぼろあんかけ丼 きゅうりの塩昆布和え 玉ねぎとコーンのスープ	つぶしがゆペースト 豆腐ペースト 人参ペースト さつまいもペースト	7分がゆ 豆腐のそぼろ煮 (鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参) 人参と玉ねぎのスープ	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 (鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参) 玉ねぎとコーンのスープ	中華風そぼろあんかけ丼 きゅうりの塩昆布和え 玉ねぎとコーンのスープ
朝おやつ	豆乳	ペースト状	舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状	歯ぐきで噛む・肉団子状
3時おやつ	甘夏缶 スキムミルク カリカリいりこ きな粉クリームサンド			豆乳 お菓子 麦茶 きな粉蒸しパン	豆乳 甘夏缶 麦茶 きな粉蒸しパン
3月3日(木)	カレーライス からあげ フライドポテト さっぱりサラダ プリン	つぶしがゆペースト 豆腐ペースト 人参ペースト じゃがいもペースト	7分がゆ 肉じゃが (鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・じゃがいも) キャベツと玉ねぎのスープ	全がゆ 肉じゃが (牛ミンチ・玉ねぎ・人参・じゃがいも・いんげん) さっぱりサラダ (キャベツ・きゅうり・みかん缶) わかめスープ(わかめ・玉ねぎ)	金芽米 肉じゃが (牛・玉ねぎ・人参・じゃがいも・いんげん) さっぱりサラダ (キャベツ・きゅうり・みかん缶) わかめスープ(わかめ・玉ねぎ) ゼリー
朝おやつ	コンク	ペースト状	舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状	歯ぐきで噛む・肉団子状
3時おやつ	パイン缶 りんごジュース ケーキ			麦茶 パイン缶 麦茶 ケーキ	麦茶 パイン缶 りんごジュース ケーキ
3月4日(金)	金芽米 春雨と野菜のそぼろ煮 白菜のかにかまサラダ 中華風卵スープ	つぶしがゆペースト 豆腐ペースト 人参ペースト 白菜ペースト	7分がゆ 野菜のそぼろ煮 (鶏ミンチ・キャベツ・玉ねぎ・人参) 白菜のスープ (白菜・玉ねぎ・人参)	全がゆ 春雨と野菜のそぼろ煮 (牛ミンチ・春雨・キャベツ・玉ねぎ・人参) 白菜のスープ (白菜・玉ねぎ・人参)	金芽米 春雨と野菜のそぼろ煮 白菜のサラダ 中華風スープ(卵・あさり・たけのこなし)
朝おやつ	牛乳	ペースト状	舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状	歯ぐきで噛む・肉団子状
3時おやつ	黄桃缶 牛乳 丸ポーロ			麦茶 黄桃缶 麦茶 りす用お菓子	麦茶 黄桃缶 麦茶 りす用お菓子
3月7日(月)	金芽米 白身魚のごまマヨネーズ焼き にんじんとツナのしりしり 大根の味噌汁	つぶしがゆペースト 白身魚ペースト 大根ペースト 人参ペースト	7分がゆ 煮魚 人参の甘煮 大根の味噌汁 (大根・玉ねぎ・人参)	全がゆ 煮魚 人参の甘煮 大根の味噌汁 (大根・玉ねぎ・人参)	金芽米 白身魚のマヨネーズ焼き にんじんとツナのしりしり 大根の味噌汁
朝おやつ	コンク	ペースト状	舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状	歯ぐきで噛む・肉団子状
3時おやつ	パイン缶 スキムミルク カリカリいりこ ほうれん草ケーキ			麦茶 パイン缶 麦茶 ほうれん草ケーキ	麦茶 パイン缶 麦茶 ほうれん草ケーキ
3月8日(火)	金芽米 ポークビカタ 青梗菜とエリンギのオイスターソース炒め 野菜たっぷりポトフ	つぶしがゆペースト 豆腐ペースト 白菜ペースト じゃがいもペースト	7分がゆ ささみのと青梗菜の煮物 野菜たっぷりポトフ (かぶ・白菜・玉ねぎ・人参)	全がゆ 鶏肉と青梗菜の煮物 野菜たっぷりポトフ (かぶ・白菜・玉ねぎ・人参)	金芽米 ポークビカタ 青梗菜とエリンギのウスターソース炒め 野菜たっぷりポトフ
朝おやつ	豆乳	ペースト状	舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状	歯ぐきで噛む・肉団子状
3時おやつ	8日お菓子 22日バナナ スキムミルク カリカリいりこ スイートポテト			豆乳 8日お菓子 22日バナナ 麦茶 スイートポテト	豆乳 8日お菓子 22日バナナ 麦茶 スイートポテト
3月9日(水)	金芽米 厚揚げとキャベツの回鍋肉 3月23日(水) ささみのレモン酢和え わかめスープ 23日いちご	つぶしがゆペースト 豆腐ペースト 人参ペースト キャベツペースト	7分がゆ 豆腐と鶏ミンチの煮物 (豆腐・鶏ミンチ・キャベツ・人参) 玉ねぎとろろスープ (青梗菜・人参・玉ねぎ) 23日いちご	全がゆ 豆腐と鶏ミンチの煮物 (豆腐・鶏ミンチ・キャベツ・人参) わかめスープ (わかめ・玉ねぎ) 23日いちご	金芽米 厚揚げとキャベツの回鍋肉 ささみのレモン酢和え わかめスープ 23日いちご
朝おやつ	コンク	ペースト状	舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状	歯ぐきで噛む・肉団子状
3時おやつ	黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ ミルクレープ			麦茶 黄桃缶 麦茶 蒸しパン	麦茶 黄桃缶 麦茶 蒸しパン
3月10日(木)	減塩パン ミートボール 大豆のコロコロサラダ かぼちゃのミルクスープ	つぶしがゆペースト 豆腐ペースト かぼちゃペースト トマトペースト	7分がゆ 鶏団子のトマト煮 (鶏ミンチ・玉ねぎ・トマト) かぼちゃのスープ (かぼちゃ・玉ねぎ・人参)	全がゆ 鶏団子のトマト煮 (牛豚ミンチ・玉ねぎ・トマト) かぼちゃのスープ (かぼちゃ・玉ねぎ・人参)	金芽米 ミートボール(卵・レバーなし) 大豆のコロコロサラダ かぼちゃのスープ
朝おやつ	豆乳	ペースト状	舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状	歯ぐきで噛む・肉団子状
3時おやつ	お菓子 麦茶 カリカリいりこ 洋風きのおじや			豆乳 お菓子 麦茶 おじや	豆乳 お菓子 麦茶 洋風きのおじや

月日		初期	中期	後期	完了期
3月11日(金)	金芽米 ガーリック醤油チキン	つぶしがゆペースト 豆腐ペースト	7分がゆ ささみの煮物	全がゆ 鶏肉の煮物	金芽米 ガーリック醤油チキン
3月25日(金)	ブロccoliベーコンのソテー 野菜たっぷりマカロニスープ	ブロccoliペースト 人参ペースト	ブロccoliのくたくた煮 野菜スープ (玉ねぎ・人参)	ブロccoliの煮物 野菜スープ (玉ねぎ・人参・コーン)	ブロccoliベーコンのソテー 野菜たっぷりマカロニスープ
朝おやつ	牛乳	ペースト状	舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状	歯ぐきで噛む・肉団子状
3時おやつ	11日甘夏缶 25日オレンジ スキムミルク カリカリいりこ 人参蒸しパン			麦茶 11日お菓子 25日オレンジ 麦茶 人参蒸しパン	麦茶 11日甘夏缶 25日オレンジ 麦茶 人参蒸しパン
3月12日(土)	ジャージャー麺 大根のさっぱり和え	おじや (人参・大根)	おじや (ささみ・人参・大根・玉ねぎ)	おじや (ささみ・人参・大根・玉ねぎ)	おじや (ささみ・人参・大根・玉ねぎ)
朝おやつ	コンク	ペースト状	舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状	歯ぐきで噛む・肉団子状
3時おやつ	ポーロ 牛乳 カスタードパン			麦茶 ポーロ 麦茶 りす用お菓子	麦茶 ポーロ 麦茶 りす用お菓子
3月14日(月)	金芽米 鮭のパン粉焼き	つぶしがゆペースト 白身魚ペースト	7分がゆ 煮魚	全がゆ 煮魚	金芽米 鮭のパン粉焼き
3月28日(月)	ほうれん草とコーンのバター醤油炒め ミネストローネ オレンジ	ほうれん草ペースト トマトペースト ほうれん草ペースト	ほうれん草のくたくた煮 トマトスープ (トマト・玉ねぎ・キャベツ・人参・じゃがいも) オレンジ	ほうれん草とコーンの煮物 トマトスープ (トマト・玉ねぎ・キャベツ・人参・じゃがいも・グリーンピース) オレンジ	ほうれん草とコーンのバター醤油炒め ミネストローネ(あさりなし) オレンジ
朝おやつ	コンク	ペースト状	舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状	歯ぐきで噛む・肉団子状
3時おやつ	黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ ブルーベリージャムサンド			麦茶 黄桃缶 麦茶 ブルーベリージャム蒸しパン	麦茶 黄桃缶 麦茶 ブルーベリージャム蒸しパン
3月15日(火)	金芽米 とん平風オムレツ	つぶしがゆペースト 豆腐ペースト	7分がゆ ささみとキャベツの煮物	全がゆ 豚ミンチと野菜の煮物	金芽米 とん平風オムレツ(卵なし)
3月29日(火)	ひじきとじゃこのきんぴら わかめの味噌汁	さつまいもペースト 人参ペースト	人参と玉ねぎの味噌汁	(豚ミンチ・キャベツ・もやし・人参・ピーマン・ひじき) わかめの味噌汁 (わかめ・人参・玉ねぎ)	ひじきとじゃこのきんぴら わかめの味噌汁
朝おやつ	牛乳	ペースト状		歯ぐきでつぶす・バナナ状	歯ぐきで噛む・肉団子状
3時おやつ	パイン缶 スキムミルク カリカリいりこ フルーツヨーグルト			麦茶 パイン缶 麦茶 フルーツポンチ	麦茶 パイン缶 麦茶 フルーツヨーグルト
3月16日(水)	金芽米 豆腐とツナの揚げ団子	つぶしがゆペースト 豆腐ペースト	7分がゆ 豆腐のそぼろあんかけ	全がゆ 豆腐のそぼろあんかけ	金芽米 豆腐とツナの焼き団子(卵なし)
3月30日(水)	鶏肉と里芋の中華風煮物 春雨と青梗菜のスープ	ほうれん草ペースト じゃがいもペースト	(鶏ミンチ・豆腐・人参) じゃがいもの煮物 青梗菜と玉ねぎのスープ	(鶏ミンチ・豆腐・人参) 里芋の煮物 青梗菜と玉ねぎのスープ	鶏肉と里芋の中華風煮物 春雨と青梗菜のスープ
朝おやつ	コンク	ペースト状	舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状	歯ぐきで噛む・肉団子状
3時おやつ	バナナ スキムミルク カリカリいりこ バリバリピザ			麦茶 バナナ 麦茶 コーンと玉ねぎの蒸しパン	麦茶 バナナ 麦茶 バリバリピザ
3月17日(木)	スバゲッティナポリタン	つぶしがゆペースト 豆腐ペースト	7分がゆ 鶏ミンチのトマト煮	全がゆ 鶏ミンチのトマト煮	スバゲッティナポリタン
3月31日(木)	さつまいものチーズサラダ 白菜スープ	豆腐ペースト 白菜ペースト トマトペースト	(鶏ミンチ・トマト・玉ねぎ・人参) さつまいもの甘煮 白菜スープ (白菜・人参)	(鶏ミンチ・トマト・玉ねぎ・人参) さつまいもの甘煮 白菜スープ (白菜・人参)	さつまいものチーズサラダ 白菜スープ
朝おやつ	豆乳	ペースト状	舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状	歯ぐきで噛む・肉団子状
3時おやつ	オレンジ 麦茶 カリカリいりこ 鮭おにぎり			麦茶 オレンジ 麦茶 おじや	豆乳 オレンジ 麦茶 鮭おにぎり
3月18日(金)	金芽米 柳川煮	つぶしがゆペースト 豆腐ペースト	7分がゆ ささみと野菜の煮物	全がゆ 牛ミンチと野菜の煮物	金芽米 柳川煮(ごぼう・しらたき・卵なし)
3月19日(金)	和風サラダ はな麩すまし汁	人参ペースト ほうれん草ペースト	(ささみ・玉ねぎ・人参・キャベツ) ほうれん草のスープ (ほうれん草・玉ねぎ)	(牛ミンチ・玉ねぎ・人参) キャベツの和え物 (キャベツ・きゅうり・コーン・わかめ) ほうれん草のスープ(ほうれん草・玉ねぎ)	和風サラダ はな麩すまし汁
朝おやつ	牛乳	ペースト状	舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状	歯ぐきで噛む・肉団子状
3時おやつ	りんご スキムミルク カリカリいりこ チョコチップクッキー			麦茶 りんご 麦茶 クッキー	麦茶 りんご 麦茶 クッキー
3月19日(土)	味噌煮込み肉うどん かぼちゃのおかか和え オレンジ	おじや (人参・かぼちゃ)	おじや (ささみ・人参・かぼちゃ・玉ねぎ) オレンジ	おじや (ささみ・人参・かぼちゃ・玉ねぎ) オレンジ	おじや (ささみ・人参・かぼちゃ・玉ねぎ) オレンジ
朝おやつ	コンク	ペースト状	舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状	歯ぐきで噛む・肉団子状
3時おやつ	ポーロ 牛乳 メロンパン			麦茶 ポーロ 麦茶 りす用お菓子	麦茶 ポーロ 麦茶 りす用お菓子
3月24日(木)	金芽米 野菜たっぷりカレー	つぶしがゆペースト 豆腐ペースト	7分がゆ じゃがいものそぼろの煮	全がゆ じゃがいものそぼろの煮	金芽米 じゃがいものそぼろの煮
3月25日(木)	キャベツとハムのサラダ	じゃがいもペースト キャベツペースト	(鶏ミンチ・じゃがいも・玉ねぎ・人参) キャベツのスープ (キャベツ・人参)	(牛ミンチ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・いんげん・コーン) キャベツのスープ (キャベツ・人参)	(牛・じゃがいも・玉ねぎ・人参・いんげん・コーン) キャベツとハムのサラダ わかめと玉ねぎのスープ
朝おやつ	豆乳	ペースト状	舌でつぶせる・豆腐状	歯ぐきでつぶす・バナナ状	歯ぐきで噛む・肉団子状
3時おやつ	りんご ぶどうジュース プリンアラモード			豆乳 りんご 麦茶 蒸しパン	豆乳 りんご りんごジュース ゼリーアラモード