



日曜	献立	材料名
3月	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 キャベツの香り煮 バナナ	米 鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、なす、にんじん、ピーマン、油、だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、砂糖、だし汁、バナナ
4火	全粥～軟飯 あかうおの煮付 茹でじゃが たまねぎのみそ汁	米 あかうお、砂糖、しょうゆ、じゃがいも、塩 たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ
5水	全粥～軟飯 大豆入りハンバーグ 野菜の煮びたし すまし汁	米 大豆、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、米粉、塩、油 キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ
6木	全粥～軟飯 さけと野菜煮 わかめスープ	米 さけ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁 わかめ、たまねぎ、豆腐、しいたけ、だし汁、しょうゆ
7金	全粥～軟飯 (鶏そぼろあんかけ) キラキラスープ バナナ	米、鶏ひき肉、にんじん、さやえんどう、だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉 はるさめ、豆腐、オクラ、にんじん、しいたけ、だし汁、しょうゆ バナナ
10月	全粥～軟飯 鶏だんごと冬瓜のスープ 野菜煮 オレンジ	米 鶏ひき肉、ねぎ、塩、片栗粉、とうがん、キャベツ、にんじん、にら、だし汁、しょうゆ たまねぎ、にんじん、ピーマン、だし汁、しょうゆ、片栗粉、オレンジ
11火	全粥～軟飯 豚肉と切り干し煮 はるさめサラダ すいか	米 豚肉、生揚げ、切り干しだいこん、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、だし汁、砂糖、しょうゆ はるさめ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、酢、すいか
12水	全粥～軟飯 とびうおの煮付 ささみとひじきのサラダ煮	米 とびうお、だし汁、片栗粉 ささ身、ひじき、キャベツ、きゅうり、トマト、にんじん、だし汁、しょうゆ、砂糖、油、酢
13木	全粥～軟飯 鶏肉の照り焼き風 豆腐スープ	米 鶏ひき肉、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、ねぎ 豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ
14金	全粥～軟飯 夏野菜マーボー豆腐 たたききゅうり煮 オレンジ	米 豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、しいたけ、油、だし汁、みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉 きゅうり、ごま油、しょうゆ、だし汁、オレンジ
18火	全粥～軟飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 小松菜のナムル オレンジ	米 生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉 こまつな、キャベツ、にんじん、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油、オレンジ
19水	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 かぼちゃのみそ汁	米 鶏肉、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、酢 かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、だし汁、みそ
20木	全粥～軟飯 魚と野菜煮 オニオンスープ	米 さけ、キャベツ、ピーマン、にんじん、だし汁、しょうゆ たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ
21金	全粥～軟飯 鶏肉のさっぱり煮 金時煮豆 オクラのツナ和え	米 鶏肉、酢、しょうゆ、砂糖、だし汁、片栗粉、いんげんまめ、砂糖、しょうゆ オクラ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ツナ缶、だし汁
24月	全粥～軟飯 茹で豚のごまだれ トマトスープ バナナ	米 豚肉、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま、砂糖、しょうゆ、酢、油 たまねぎ、じゃがいも、にんじん、トマト、だし汁、しょうゆ、バナナ
25火	全粥～軟飯 高野豆腐と野菜煮 キャベツのサラダ うり	米 凍り豆腐、豚肉、たまねぎ、いんげん、にんじん、だし汁、しょうゆ キャベツ、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ、酢、だし汁、うり
26水	全粥～軟飯 あかうおと野菜煮 なすのみそ汁	米 あかうお、キャベツ、いんげん、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 じゃがいも、たまねぎ、なす、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ
27木	全粥～軟飯 (きなこ) ジャージャーそうめん レモンサラダ煮	米、きな粉 そうめん、豚ひき肉、ねぎ、しいたけ、たまねぎ、水、砂糖、みそ、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ缶、レモン、しょうゆ、砂糖、だし汁
28金	全粥～軟飯 さけのキャロット焼き かりこりきゅうり煮 野菜スープ	米 さけ、にんじん、たまねぎ、マヨネーズ、きゅうり、ひじき、酢、砂糖、しょうゆ、だし汁 たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ
31月	全粥～軟飯 冷やしわかめうどん 納豆みそ バナナ	米 うどん、わかめ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ 納豆、豚ひき肉、ねぎ、たまねぎ、みそ、砂糖、バナナ



※ 離乳食後は欲しがるだけミルクを飲みます。
また、午前、午後の間食時間にもミルクを飲みます。
※ 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。
※ 都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

～手づかみ食べ～ 赤ちゃんは10ヶ月頃になると食べ物認識して、自分から手を出すようになります。離乳食はつかんで食べやすい工夫しましょう。
★ 野菜はやわらかく煮て、持ちやすい大きさに
★ 麺類は7～8cmにカット ★ 汁の具や麺は、お皿にのせる