

日曜	献立	材料名
3月	全粥～軟飯 そうめん 納豆みそ バナナ	米 そうめん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ 納豆、豚ひき肉、ねぎ、ごま、みそ、砂糖、だし汁 バナナ
4火	全粥～軟飯 鶏肉と春雨の煮物 みそ汁	米 鶏肉、はるさめ、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 豆腐、たまねぎ、にんじん、わかめ、だし汁、みそ
5水	全粥～軟飯 ひじき入りハンバーグ 粉ふき芋 玉ねぎのすまし汁	米 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ひじき、片栗粉、米粉、塩、油 じゃがいも、あおのり、塩 たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ
6木	全粥～軟飯 あかうおと野菜煮 すまし汁	米 あかうお、じゃがいも、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ
7金	全粥～軟飯 高野豆腐と野菜の煮物 きゅうりとツナのサラダ煮 オレンジ	米 凍り豆腐、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 きゅうり、キャベツ、にんじん、ツナ缶、だし汁、片栗粉 オレンジ
10月	全粥～軟飯 茹で豚のごまだれ煮 トマトスープ バナナ	米 豚肉、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま、砂糖、しょうゆ、酢、だし汁 たまねぎ、じゃがいも、にんじん、トマト、トマトジュース、だし汁、しょうゆ バナナ
11火	全粥～軟飯 新じゃがの炒め煮 ちりめん煮 オレンジ	米 牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、油、しょうゆ、砂糖、だし汁 こまつな、キャベツ、にんじん、しらす干し、だし汁、片栗粉 オレンジ
12水	全粥～軟飯 あかうおと野菜煮 豆腐のすまし汁	米 あかうお、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 豆腐、たまねぎ、にんじん、麩、ねぎ、だし汁、しょうゆ
13木	全粥～軟飯 ピビンバ風あんかけ 春雨スープ	米 豚ひき肉、ごま油、こまつな、にんじん、砂糖、みそ、しょうゆ、片栗粉 はるさめ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ
14金	全粥～軟飯 ポークビーンズ風 きゃべつの磯煮 オレンジ	米 豚肉、大豆、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、だし汁、砂糖、しょうゆ キャベツ、きゅうり、にんじん、炊き込みわかめ、だし汁 オレンジ
17月	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 レモンサラダ バナナ	米 鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、グリーンピース、だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ缶、レモン、しょうゆ、酢、砂糖、だし汁 バナナ
18火	全粥～軟飯 ツナとキャベツのサラダ すまし汁	米 ツナ缶、キャベツ、じゃがいも、にんじん、しょうゆ、酢、だし汁 たまねぎ、えのきたけ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、しょうゆ
19水	全粥～軟飯 ひじきのさらさ炒め 春雨サラダ煮 オレンジ	米 ひじき、豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、油、砂糖、しょうゆ キャベツ、きゅうり、にんじん、はるさめ、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 オレンジ
20木	全粥～軟飯 鶏肉とじゃがいものみそ煮 たたききゅうり煮	米 鶏肉、じゃがいも、ミニトマト、だし汁、みそ、砂糖、片栗粉 きゅうり、ごま油、しょうゆ、だし汁
21金	全粥～軟飯 魚と野菜煮 わかめスープ	米 さわら、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 わかめ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ、だし汁、しょうゆ
24月	全粥～軟飯 冷やしうどん ささみのサラダ バナナ	米 うどん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、しょうゆ ささ身、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、酢、しょうゆ バナナ
25火	全粥～軟飯 魚と野菜煮 じゃがいものみそ汁	米 あかうお、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ
26水	全粥～軟飯 炒めそうめん 野菜スープ バナナ	米 そうめん、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ たまねぎ、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ バナナ
27木	全粥～軟飯 とびうおバーグ すまし汁	米 とびうお、キャベツ、にんじん、しょうゆ、米粉、油 豆腐、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ
28金	全粥～軟飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 拌三条 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、砂糖、しょうゆ、片栗粉 ビーフン、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖 オレンジ

- ※ 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。

歯みがきはいつから？

前歯が生えてきた頃から、大人のひざの上に仰向けに寝かせ、顔や口の周りをやさしく触ったりしてリラックスしてから、歯をガーゼなどやわらかいもので拭いてあげましょう。