

日曜	献立	材料名
3月	全粥 そうめん 納豆みそ バナナ	米 そうめん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ 納豆、たまねぎ、みそ、砂糖、だし汁 バナナ
4火	全粥 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	米 鶏肉、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、だし汁、みそ
5水	全粥 鶏肉と野菜煮 玉ねぎのすまし汁	米 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ
6木	全粥 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、だし汁、しょうゆ
7金	全粥 高野豆腐と野菜の煮物 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、だし汁、しょうゆ、片栗粉 オレンジ
10月	全粥 鶏肉と野菜煮 トマトスープ バナナ	米 鶏ひき肉、きゅうり、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ 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 新じゃが煮 ちりめん煮 オレンジ	米 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、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 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、だし汁、しょうゆ
13木	全粥 鶏と野菜のあんかけ かぼちゃ入りスープ	米 鶏ひき肉、こまつな、にんじん、しょうゆ、だし汁、片栗粉 たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、だし汁、しょうゆ
14金	全粥 大豆と野菜煮 きゃべつ煮 オレンジ	米 大豆、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 オレンジ
17月	全粥 鶏肉と野菜煮 野菜煮 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、しょうゆ、だし汁、片栗粉 バナナ
18火	全粥 ツナとキャベツ煮 すまし汁	米 ツナ缶、キャベツ、じゃがいも、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ
19水	全粥 炒り豆腐 野菜煮 オレンジ	米 豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、だし汁、砂糖、しょうゆ キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、だし汁、片栗粉 オレンジ
20木	全粥 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、片栗粉 きゅうり、しょうゆ、だし汁、片栗粉
21金	全粥 魚と野菜煮 たまねぎスープ	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 たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ
24月	全粥 冷やしうどん ささみと野菜煮 バナナ	米 うどん、たまねぎ、にんじん、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、しょうゆ、片栗粉 バナナ
25火	全粥 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、だし汁、みそ
26水	全粥 煮そうめん 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、しょうゆ、だし汁 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 魚と野菜煮 すまし汁	米 あかうお、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ
28金	全粥 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 野菜煮 オレンジ	米 生揚げ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、片栗粉 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。