2020年度　3月　離乳食予定献立表

		3回食（10～12か月）	完了前期食（13～15か月）			3回食（10～12か月）	完了前期食（13～15か月）
1 15 29	午前	軟飯　マカロニスープ 豆腐とじゃが芋の煮物 ブロッコリーポン酢	カレーライス マカロニスープ ブロッコリーポン酢	8 22	午前	軟飯　ワンタンスープ しらす野菜煮 かぼちゃ煮	五目混ぜ軟飯 ワンタンスープ 春雨サラダ
(月)	午後	トースト しらすキャベツ煮 くだもの	パンケーキ レーズン くだもの	(月)	午後	ゆでさつま芋 おふ野菜煮 くだもの	焼きいも クラッカー くだもの
2 16 30	午前	軟飯　鶏ごぼう汁 鮭のかぶあん さつま芋煮	軟飯　鶏ごぼう汁 鮭パン粉焼き 人参しりしり ゆかり和え	9 23	午前	軟飯　みそ汁 かじきトマト煮 ブロッコリーサラダ	軟飯　みそ汁 かじきチャップ ひじきサラダ
(火)	午後	茶飯おにぎり 納豆野菜煮 くだもの	茶飯おにぎり 干し芋 くだもの	(火)	午後	みそおにぎり 豆腐野菜あん くだもの	ごへいもち 干し芋 くだもの
3 17 31	午前	軟飯　すまし汁 豆腐キャベツあん かぼちゃ煮	混ぜご飯　すまし汁 鶏のから揚げ コロコロサラダ	10 24	午前	軟飯　みそ汁 じゃが芋の焼きコロッケ 切干煮	軟飯　みそ汁 じゃが芋焼きコロッケ 切干煮　ごま和え
(水)	午後	トースト おふ野菜煮 くだもの	フルーツヨーグルト ラスク	(水)	午後	トースト しらす野菜煮 くだもの	ピザ レーズン くだもの
4 18	午前	軟飯　みそ汁 白身魚みそ煮 ひじき茶巾 （さつま芋）	軟飯　みそ汁 さわら西京焼き ひじき煮 ほうれん草おかか和え	11 25	午前	軟飯　みそ汁 白身魚青菜煮 さつま芋煮	軟飯　みそ汁 あじ玉ねぎソース さつま芋天 こまつな海苔あえ
(木)	午後	納豆野菜ごはん 根菜スティック くだもの	揚げパン レーズン くだもの	(木)	午後	納豆パスタ 根菜スティック くだもの	マカロニきなこ ビスケット くだもの
5 19	午前	軟飯　コーンスープ しらす野菜あん かぶの磯煮	軟飯　コーンスープ ツナ餃子/豆腐グラタン ブロッコリーピクルス	12 26	午前	軟飯　わかめスープ しらすかぶあんかけ ブロッコリー煮	パリパリ春雨丼 わかめスープ ごまサラダ
(金)	午後	きなこおにぎり（軟） 豆腐野菜煮 くだもの	ぼたもち せんべい くだもの	(金)	午後	パン おふ野菜煮 くだもの	ドーナツ きな粉棒 くだもの
6 20	午前	軟飯　みそ汁 白身魚野菜煮 かぼちゃ煮	豚丼　みそ汁 かぼちゃ煮	13 27	午前	野菜みそうどん 白身魚野菜煮 かぼちゃ煮	味噌煮込みうどん 切干ツナサラダ かぼちゃ煮
(土)	午後	のりおにぎり 納豆野菜煮 くだもの	ご飯のお焼き クラッカー くだもの	(土)	午後	のりおにぎり 納豆野菜煮 くだもの	チキンピラフおにぎり クラッカー くだもの

＊離乳食に使用している食材 鮭―北海道産、
たら―北海道産、さわら―富山県産、
あじ―長崎県産、かじき―和歌山県産
くだもの・野菜は東都生協のものを使用しています。

☆この他に野菜スティックがつきます。
☆午後食には野菜スープがつきます。
☆完了前期食には毎食牛乳（温）が付きます。