



3月 離乳食だより



認定こども園つばめ・チェリー保育園

	初期			中期				後期・完了食				
	主 食	副 食	主 食	主 菜	副 菜	おやつ	主 食	主 菜	副 菜	果 物	おやつ	
1	水	おかゆ	キャベツスープ	おかゆ	ささみのくず煮	キャベツ たまねぎスープ	バナナ	ごはん	豚肉と野菜のごまみそ煮	キャベツとハムのサラダ	バナナ	食パン
2	木	おかゆ	だいこんスープ	おかゆ	豆腐 だいこんスープ	じゃがいもスティック	白せんべい	ごはん	肉じゃが	大根としらすの和風サラダ	オレンジ	ぶどうゼリー
3	金	おかゆ	にんじんスープ	おかゆ	白身魚の煮物	にんじん だいこんスープ	白せんべい		散らし寿司	けんちん汁	オレンジゼリー	いちごジャム蒸しパン
4	土	おかゆ	たまねぎスープ	おかゆ	豆腐 たまねぎ キャベツスープ		白せんべい	ごはん	豚肉と野菜の煮物	マカロニサラダ	りんご	ハーベスト
5	日											
6	月	おかゆ	だいこんスープ	おかゆ	ささみのくず煮	だいこん たまねぎスープ	白せんべい	ごはん	鶏肉のてりやき	大根と油揚げの味噌汁	オレンジ	ぼたぼた焼き
7	火	おかゆ	はくさいスープ	おかゆ	豆腐 はくさいスープ	にんじんスティック	バナナ	ごはん	豚肉の野菜炒め	ピーマンサラダ	バナナ	オレンジゼリー
8	水	おかゆ	たまねぎスープ	おかゆ	白身魚の煮物	たまねぎ キャベツスープ	白せんべい	ごはん	白身魚の煮物	大豆と昆布の煮物	オレンジ	卵ボーロ
9	木	おかゆ	だいこんスープ	おかゆ	ささみのくず煮	だいこん にんじんスープ	バナナ	ごはん	大根と厚揚げのそぼろ煮	春雨の中華サラダ	バナナ	ココア蒸しパン
10	金	おかゆ	じゃがいもスープ	おかゆ	白身魚の煮物	じゃがいも キャベツスープ	白せんべい	ごはん	じゃがいもの小判焼き	キャベツときゅうりの和風サラダ	オレンジ	うす塩せんべい
11	土				ベビーフード		白せんべい		ベビーフード			ムーンライト
12	日											
13	月	おかゆ	キャベツスープ	おかゆ	ささみのくず煮	キャベツ にんじんスープ	バナナ	ごはん	豚肉の野菜炒め	春雨とひじきの和風サラダ	バナナ	マカロニきなこ
14	火	おかゆ	はくさいスープ	おかゆ	白身魚の煮物	はくさい たまねぎスープ	白せんべい	ごはん	白身魚の磯辺焼き	切干大根の煮物	オレンジ	おにぎりせんべい
15	水	おかゆ	ほうれん草スープ	おかゆ	ささみのくず煮	ほうれん草 キャベツスープ	バナナ	五目混ぜごはん	炒り豆腐	ほうれん草のごま和え	バナナ	黒糖蒸しパン
16	木	おかゆ	たまねぎスープ	おかゆ	豆腐 たまねぎスープ	にんじんスティック	白せんべい	ごはん	豚肉のごま味噌炒め	豆腐と揚げの味噌汁	オレンジ	雪の宿
17	金	おかゆ	じゃがいもスープ	おかゆ	白身魚の煮物	じゃがいも たまねぎスープ	白せんべい	ごはん	筑前煮	切干大根のサラダ	ぶどうゼリー	ロールパン
18	土	おかゆ	キャベツスープ	おかゆ	豆腐 キャベツ はくさいスープ		白せんべい	ごはん	マーボ豆腐	枝豆サラダ	りんご	チョイスクッキー
19	日											
20	月	おかゆ	たまねぎスープ	おかゆ	ささみのくず煮	たまねぎ にんじんスープ	バナナ	ふりかけごはん	鶏肉のてりやき	豆腐とわかめの味噌汁	バナナ	いちごジャムサンド
21	火											
22	水	おかゆ	ほうれん草スープ	おかゆ	白身魚の煮物	ほうれん草 だいこんスープ	白せんべい	ごはん	鶏肉と大根の煮物	ほうれん草のしらす和え	オレンジ	卵ボーロ
23	木	おかゆ	キャベツスープ	おかゆ	豆腐 キャベツスープ	じゃがいもスティック	バナナ	ごはん	じゃがいもの小判焼き	キャベツの味噌汁	バナナ	ぱりんこ
24	金	おかゆ	にんじんスープ	おかゆ	ささみのくず煮	にんじん たまねぎスープ	白せんべい	ごはん	豚肉と野菜の煮物	切干大根の和風サラダ	オレンジ	りんごゼリー
25	土				ベビーフード		白せんべい		ベビーフード			かっぱえびせん
26	日											
27	月	おかゆ	はくさいスープ	おかゆ	白身魚の煮物	はくさい じゃがいもスープ	バナナ	ごはん	鶏肉の煮物	白菜の味噌汁	バナナ	まがりせんべい
28	火	おかゆ	ほうれん草スープ	おかゆ	ささみのくず煮	ほうれん草 はくさいスープ	白せんべい		野菜あんかけうどん	ほうれん草のおかか和え	ぶどうゼリー	お好み焼き
29	水	おかゆ	たまねぎスープ	おかゆ	豆腐 たまねぎスープ	にんじんスティック	白せんべい	ごはん	豚肉とごぼうのみそ炒め	もやしとハムのサラダ	オレンジ	マカロニきなこ
30	木	おかゆ	にんじんスープ	おかゆ	白身魚の煮物	にんじん たまねぎスープ	バナナ	ごはん	カレーの煮付け	大豆とひじきの煮物	バナナ	ヨーグルト
31	金	おかゆ	じゃがいもスープ	おかゆ	ささみのくず煮	じゃがいも キャベツスープ	白せんべい		カレーライス	もやしのごまサラダ	オレンジ	りんごジャムサンド