



わんぱく保育園 離乳食 献立表 (3月分)



		離乳食				
日	曜	初 期	中 期	後 期	後 期	
2	月	10倍かゆ ポテトマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	7倍かゆ 野菜スープ キャベツのそぼろ煮	5倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	5倍かゆ 野菜スープ キャベツのそぼろ煮
3	火	10倍かゆ キャベツマッシュ	7倍かゆ 清汁 豆腐のくず煮	7倍かゆ 納豆汁 野菜のうま煮	5倍かゆ 清汁 豆腐のくず煮	5倍かゆ 納豆汁 野菜のうま煮
4	水	10倍かゆ 大根マッシュ	7倍かゆ 大根スープ 白身魚のあんかけ	いもかゆ 味噌汁 煮豆腐	5倍かゆ 大根スープ 白身魚のあんかけ	いもかゆ 味噌汁 煮豆腐
5	木	10倍かゆ あけぼのマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 白菜のうま煮	7倍かゆ 白菜スープ じゃが芋のそぼろ煮	5倍かゆ 味噌汁 白菜のうま煮	5倍かゆ 白菜スープ じゃが芋のそぼろ煮
6	金	10倍かゆ さつま芋とブロッコリー のマッシュ	7倍かゆ 豆乳スープ 野菜のうま煮	7倍かゆ 野菜スープ 煮豆腐	5倍かゆ 豆乳スープ 野菜のうま煮	5倍かゆ 野菜スープ 煮豆腐
7	土	10倍かゆ キャベツマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮	おじや 豆腐のそぼろ煮	5倍かゆ 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮	おじや 豆腐のそぼろ煮
9	月	10倍かゆ さつま芋マッシュ	7倍かゆ 清汁 麩と青菜のべたべた煮	7倍かゆ 味噌汁 キャベツのそぼろ煮	5倍かゆ 清汁 麩と青菜のべたべた煮	5倍かゆ 味噌汁 キャベツのそぼろ煮
10	火	10倍かゆ 白菜マッシュ	7倍かゆ 清汁 白身魚と白菜の煮物	7倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	5倍かゆ 清汁 白身魚と白菜の煮物	5倍かゆ 味噌汁 煮豆腐
11	水	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 豆腐スープ じゃが芋のうま煮	おじや 豆腐の味噌煮	5倍かゆ 豆腐スープ じゃが芋のうま煮	おじや 豆腐の味噌煮
12	木	10倍かゆ ブロッコリーマッシュ	7倍かゆ 野菜スープ 煮魚	7倍かゆ 味噌汁 ブロッコリーのそぼろ煮	5倍かゆ 野菜スープ 煮魚	5倍かゆ 味噌汁 ブロッコリーのそぼろ煮
13	金	10倍かゆ かぼちゃマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	7倍かゆ 野菜スープ ひじきの煮物	5倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	5倍かゆ 野菜スープ ひじきの煮物
14	土	10倍かゆ ポテトマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 じゃが芋のうま煮	おじや 煮豆腐	5倍かゆ 味噌汁 じゃが芋のうま煮	おじや 煮豆腐
16	月	10倍かゆ ブロッコリーマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 白身魚のキャベツの煮物	7倍かゆ 野菜スープ さつま芋のりんご煮	5倍かゆ 味噌汁 白身魚のキャベツの煮物	5倍かゆ 野菜スープ さつま芋のりんご煮
17	火	10倍かゆ じゃが芋のマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 納豆和え	7倍かゆ 納豆汁 じゃが芋のうま煮	5倍かゆ 味噌汁 納豆和え	5倍かゆ 納豆汁 じゃが芋のうま煮
18	水	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 清汁 ブロッコリーのうま煮	おじや 野菜のそぼろ煮	5倍かゆ 清汁 ブロッコリーのうま煮	おじや 野菜のそぼろ煮
19	木	10倍かゆ グリーンマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 煮魚	7倍かゆ キャベツスープ 高野豆腐と青菜の煮物	5倍かゆ 味噌汁 煮魚	5倍かゆ キャベツスープ 高野豆腐と青菜の煮物
21	土	10倍かゆ 青菜のマッシュ	7倍かゆ 清汁 白菜のそぼろ煮	おじや じゃが芋のうま煮	5倍かゆ 清汁 白菜のそぼろ煮	おじや じゃが芋のうま煮
23	月	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ キャベツスープ 豆腐のそぼろ煮	7倍かゆ 納豆汁 キャベツのやわらか煮	5倍かゆ キャベツスープ 豆腐のそぼろ煮	5倍かゆ 納豆汁 キャベツのやわらか煮
24	火	10倍かゆ 大根マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	7倍かゆ 大根スープ キャベツのじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	5倍かゆ 大根スープ キャベツのじゃこ煮
25	水	10倍かゆ キャベツマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 キャベツのじゃこ煮	おじや じゃこじゃが	5倍かゆ 味噌汁 キャベツのじゃこ煮	おじや じゃこじゃが
26	木	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ キャベツスープ 豆腐の味噌煮	7倍かゆ 清汁 じゃが芋のそぼろ煮	5倍かゆ キャベツスープ 豆腐の味噌煮	5倍かゆ 清汁 じゃが芋のそぼろ煮
27	金	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 白身魚のあんかけ	7倍かゆ 小松菜のスープ 大根のそぼろ煮	5倍かゆ 味噌汁 白身魚のあんかけ	5倍かゆ 小松菜のスープ 大根のそぼろ煮
28	土	10倍かゆ さつま芋マッシュ	7倍かゆ 野菜スープ じゃこじゃが	おじや さつま芋のやわらか煮	5倍かゆ 野菜スープ じゃこじゃが	おじや さつま芋のやわらか煮
30	月	10倍かゆ ブロッコリーのマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	7倍かゆ 野菜スープ 人参のじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	5倍かゆ 野菜スープ 人参のじゃこ煮
31	火	10倍かゆ ポテトマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 じゃが芋のうま煮	7倍かゆ 小松菜のスープ 高野豆腐の煮物	5倍かゆ 味噌汁 じゃが芋のうま煮	5倍かゆ 小松菜のスープ 高野豆腐の煮物