

令和5年3月献立表（後期・カミカミ期）

<p>●ひとことメッセージ●</p> <p>9か月を過ぎたころから赤ちゃんの体内に蓄えていた鉄分がなくなり、食物から鉄分を摂ることが必要になっていきます。小松菜やひじき、大豆製品など鉄分を多く含む食材を積極的に取り入れましょう。食事からだけでなく、おやつにもこれらの食材を入れるとよいでしょう。おやきや蒸しパン、おにぎりなどに刻んで入れると食べやすくなります。</p>		1	2	3	4
		水	木	金	土
		5倍粥 白身魚のチーズ焼き 大根とにんじんの煮物 赤ちゃんすまし汁	しらす入りマカロニ 春キャベツのやわらか煮 肉団子入りスープ	お雛様粥 鮭の照り焼き 小松菜のお浸し 赤ちゃんすまし汁	赤ちゃんうどん きゅうりのマヨ和え みかん入りヨーグルト
		シュガースティックパン ミルク	玉子雑炊 ミルク	桜色パンケーキ ミルク	コロコロおにぎり ミルク
6	7	8	9	10	11
月	火	水	木	金	土
赤ちゃん三色粥 ポテトサラダ 厚揚げの煮物 ほうれん草の味噌汁	鶏だしうどん コロコロ肉団子 りんご入りヨーグルト	納豆粥 鮭の味噌焼き きゅうりのサラダ 新玉ねぎの味噌汁	ふわふわオムレツ チキンのやわらか焼き ツナマカロニサラダ 赤ちゃんポトフ	5倍粥 赤ちゃん擬製豆腐 ひじきの煮物 赤ちゃん味噌汁	野菜うどん 新じゃがの煮物 ほうれん草のバター炒め
ハムチーズパン ミルク	野菜入りごはんおやき ミルク	赤ちゃんグラタン ミルク	ポテトボール ミルク	手作りジャム蒸しパン ミルク	赤ちゃんクッキー ミルク
13	14	15	16	17	18
月	火	水	木	金	土
ブロッコリー粥 豆腐のそぼろ煮 人参のチーズ和え 玉子スープ	ハートのミルクライス ハートのモモザサラダ 野菜スープ	5倍粥 白身魚のピカタ フルーツサラダ 具たくさんスープ	5倍粥 赤ちゃん肉じゃが 豆腐としらすのサラダ 赤ちゃんすまし汁	小松菜うどん 野菜の煮物 トマトのサラダ	赤ちゃん焼きそば ポテトサラダ 野菜スープ
ちゃんぽんうどん ミルク	赤ちゃんケーキ ミルク	人参入りオムレツ ミルク	手作りボーロ ミルク	マカロニきなこ ミルク	赤ちゃんせんべい ミルク
20	21	22	23	24	25
月	火	水	木	金	土
春キャベツ粥 豆乳ミルクシチュー 春いっぱいサラダ 野菜スープ	春分の日	スティックパン ひじき入りハンバーグ ほうれん草のソテー コーンポタージュ	あんかけ赤ちゃん焼きそば 鶏ときゅうりのサラダ かき玉スープ	わかめ粥 魚と野菜のうま煮 人参とピーマンのきんぴら かぶの味噌汁	トマトマカロニ ツナときゅうりのサラダ 野菜スープ
手作りプリン ミルク		具たくさんにゅう麺 ミルク	手作りラスク ミルク	赤ちゃん豆腐ドーナッツ ミルク	二色おにぎり ミルク
27	28	29	30	31	
月	火	水	木	金	
トマト粥 赤ちゃん炒り鶏 わかめときゅうりのサラダ 豆腐の味噌汁	5倍粥 赤ちゃんプルコギ風 千切りサラダ レタススープ	コロコロおにぎり 鶏のやわらか煮 ハムとチーズのサラダ ブロッコリーのスープ	そぼろ粥 ポテトとほうれん草のサラダ 大根と豆腐のうま煮 野菜スープ	1年間ありがとう からまつ 赤ちゃんランチ	
ポテトスティック ミルク	フレンチトースト ミルク	赤ちゃんパスタ ミルク	ミルクプリン ミルク	フルーツヨーグルト ミルク	

- ※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。
- ※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園

令和5年3月献立表 (完了期・パクパク期)

●ひとことメッセージ●		1	2	3	4
1歳を過ぎると栄養の大部分を離乳食からとるようになります。ですが、まだ胃が小さく1食で食べられる量に限りがあるため、おやつ(補食)で補う必要があります。 おやつは食事の一部と考えて、野菜の入った蒸しパンや雑炊、いも類で作ったおやきなどもよいでしょう。市販のクッキーやおせんべいであれば、自分で持つ、つまむ練習になります。ただし、おやつのあげ過ぎは離乳食を食べない原因になることもありますので注意しましょう。		水	木	金	土
				きのこと入り軟飯 白身魚のチーズ焼き 大根とにんじんの煮物 赤ちゃんすまし汁 せとか シュガースティックパン 麦茶	しらす入りマカロニ 春キャベツのサラダ 肉団子入りスープ ヨーグルト 玉子雑炊 麦茶
6	7	8	9	10	11
月	火	水	木	金	土
赤ちゃん三色粥 厚揚げの煮物 ほうれん草の味噌汁 いちご	鶏だしうどん ころころ肉団子 ブロッコリーの和え物 ヨーグルト	納豆粥 鮭の味噌焼き きゅうりの酢の物 新玉ねぎの味噌汁 フルーツ寒天	ふわふわオムライス チキンのやわらか焼き ツナマカロニサラダ 赤ちゃんポトフ 3月のバースディケーキ	軟飯 赤ちゃん擬製豆腐 ひじきの煮物 わかめの味噌汁 りんご	きざみきつねうどん 新じゃがの煮物 オレンジ寒天
ハムチーズパン 麦茶	野菜入りごはんおやき 麦茶	赤ちゃんグラタン 麦茶	ポテトボール 麦茶	手作りジャム蒸しパン 麦茶	赤ちゃんクッキー 麦茶
13	14	15	16	17	18
月	火	水	木	金	土
赤ちゃんマーボーライス 人参とブロッコリーのチーズ和え 玉子スープ 清美オレンジ	ハートのミルクライス ハートのミモザサラダ 野菜スープ ホワイトゼリー	軟飯 白身魚のピカタ フルーツサラダ 具だくさんスープ りんご	軟飯 赤ちゃん肉じゃが 豆腐としらすのサラダ 赤ちゃんすまし汁 せとか	小松菜うどん 野菜の煮物 トマトのサラダ アップル寒天	赤ちゃん焼きそば ポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト
ちゃんぽんうどん 麦茶	赤ちゃんケーキ 麦茶	人参入りオムレツ 麦茶	手作りポーロ 麦茶	マカロニきなこ 麦茶	赤ちゃんせんべい 麦茶
20	21	22	23	24	25
月	火	水	木	金	土
春キャベツ粥 豆乳ミルクシチュー 春いっぱいサラダ 野菜スープ いちご	春分の日	スティックパン ひじき入りハンバーグ ほうれん草のソテー コーンポタージュ フルーツヨーグルト	あんかけ赤ちゃん焼きそば 鶏ときゅうりのサラダ かき玉スープ オレンジ寒天	わかめ粥 魚と野菜のうま煮 人参とピーマンのきんぴら かぶの味噌汁 フルーツポンチ	トマトマカロニ ツナときゅうりのサラダ 野菜スープ アップル寒天
手作りプリン 麦茶		具だくさんにゅう麺 麦茶	手作りラスク 麦茶	赤ちゃん豆腐ドーナツ 麦茶	二色おにぎり 麦茶
27	28	29	30	31	
月	火	水	木	金	
たけのこと入り粥 赤ちゃん炒り鶏 わかめの酢の物 豆腐とキャベツの味噌汁 せとか ポテトスティック 麦茶	軟飯 赤ちゃんブルコギ風 千切りサラダ レタススープ フルーツ寒天 フレンチトースト 麦茶	コロコロおにぎり 鶏の照り焼き ハムとチーズのサラダ ブロッコリーのスープ りんご 赤ちゃんパスタ 麦茶	そぼろ粥 ポテトとほうれん草のサラダ 大根と豆腐のうま煮 野菜スープ いちご ミルクプリン 麦茶	1年間ありがとう からまつ 赤ちゃんランチ フルーツヨーグルト 麦茶	

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。
 ※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園