

2020年度

3月 離乳食献立表 同胞こども園



日	曜	5・6ヵ月ごろ	7・8ヵ月ごろ	9～11ヵ月ごろ	使用食材	おやつ	
1	月	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉と野菜のみそ煮 スープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし わかめ (みそ)	おかし	
2	火	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	パンがゆ スープ サラダ	ロールパン シチュー サラダ	食パン 白身魚 じゃがいも 玉ねぎ 人参 胡瓜 カリフラワー (小麦粉 マーガリン 牛乳 ロールパン)	おかかごはん	
3	水	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	具入りごはん にゅうめん	具入りごはん にゅうめん	鶏肉 そうめん 人参 大根 ねぎ (ジャコ 高野豆腐)	おかし	
4	木	こしがゆ(おもゆ) 小松菜のペースト	鶏じゃが 納豆和え	鶏じゃが 納豆和え	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 小松菜 納豆 (ジャコ かつお節)	おかし	
5	金	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉 レタス 胡瓜 玉ねぎ (マヨドレ)	おかし	
6	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	あんかけごはん	あんかけごはん	鶏肉 玉ねぎ いんげん パプリカ	おかし	
8	月	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	煮込みうどん じゃがいもの和え物	煮込みうどん じゃがいもとツナの和え物	うどん 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ (ツナ)	ゆかりごはん	
9	火	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	白身魚と野菜の煮物 サラダ	白身魚と野菜のトマト煮 サラダ	白身魚 人参 胡瓜 玉ねぎ (ツナ トマトジュース マヨドレ)	食パン	
10	水	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	スパゲティー煮 サラダ	スパゲティー煮 サラダ	鶏肉 スパゲティー じゃがいも 玉ねぎ 人参 胡瓜 (トマトジュース マヨドレ)	おかかごはん	
11	木	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	二色ごはん 清汁	二色ごはん 清汁	鶏肉 ふ ほうれん草 大根 人参 ねぎ	おかし	
12	金	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	鶏肉と野菜の煮物 清汁	鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー ねぎ (みそ)	バナナ・おかし	
13	土	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	具入りごはん	具入りごはん	鶏肉 ふ 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ	おかし	
15	月	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 (マヨドレ)	おかし	
16	火	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉 マカロニ 玉ねぎ 人参 胡瓜 みかん缶 (マヨドレ)	ポテトのチーズ焼き	
17	水	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	白身魚と野菜の煮物 けんちん汁風	白身魚と野菜の煮物 けんちん汁風	白身魚 豆腐 里芋 人参 大根 小松菜 もやし ねぎ	きな粉トースト	
18	木	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト (ツナ)	おかし	
19	金	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	パンがゆ 具沢山スープ	パングラタン風 具沢山スープ	鶏肉 食パン じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ (小麦粉 マーガリン 牛乳 チーズ)	わかめごはん	
20	土	春分の日					
22	月	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	具入りごはん スープ	具入りごはん スープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし (春雨)	ゆかりごはん	
23	火	こしがゆ(おもゆ) 南瓜のペースト	白身魚と野菜の煮物 もつ煮	白身魚と野菜のみそ煮 もつ煮	白身魚 鶏肝臓 玉ねぎ 人参 ピーマン 南瓜 ねぎ	チーズトースト	
24	水	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	鶏肉と野菜の煮物 野菜の和え物	鶏肉と野菜の煮物 野菜の和え物	鶏肉 キャベツ 胡瓜 大根 かぶ 人参	オレンジ・おかし	
25	木	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ 胡瓜 (春雨 みそ)	おかし	
26	金	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	パンがゆ 鶏肉と野菜の煮物 サラダ	ロールパン 鶏バーグ サラダ	食パン 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも キャベツ (マヨドレ ロールパン)	いもごはん	
27	土	卒園式					
29	月	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	あんかけごはん 胡瓜の和え物	あんかけごはん 胡瓜の和え物	鶏肉 白菜 人参 胡瓜	ふかしいも	
30	火	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	白身魚と野菜の煮物 大豆煮	白身魚と野菜のみそ煮 大豆入りひじき煮	白身魚 大豆 人参 玉ねぎ わかめ (ひじき みそ)	シュガートースト	
31	水	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	筑前煮風 胡瓜の和え物	筑前煮風 胡瓜の和え物	鶏肉 大根 人参 いんげん 胡瓜 わかめ	おかし	

※7・8はおかゆ、9～11は軟飯が主食です おやつは後期のみです。
 ()は9～11のみの食材です。※月齢で異なる時もあります。
 食材の状況により変更する場合があります。

