

2019年 3月

離乳後期

予定献立表

月	火	水	木	金	土
				1 全粥 チキンの野菜スープ煮 ほうれん草のナムル	2 ベビー焼きそば アロワナのわかめ和え 豆腐とコーンのスープ
				全粥 豆腐のツナ野菜煮 ほうれん草のすまし汁	全粥 豚肉と豆腐の煮物 キャベツスープ煮
4 トマト粥 ツナポテトの人参マッシュ ほぐしたんかん	5 全粥 すきやき風煮つけ 玉葱のみそ汁	6 全粥 鶏肉煮 わかめスープ ほぐしオレンジ	7 全粥 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物	8 スパゲティミートソース コーンスープ ほぐしバナナ	9 全粥 チキンのソテー じゃが芋の味噌汁
全粥 豆腐の小松菜煮 じゃがいものスープ	全粥 牛肉と野菜の炒め煮 ほうれん草のみそ汁	しらす粥 わかめのふんわり豆腐 キャベツサラダ	全粥 豆腐とそぼろ煮 わかめのすまし汁	全粥 レバーマッシュ 味噌汁	全粥 豆腐のピカタ ココロ胡瓜
11 全粥 野菜の卵とし 豆苗の味噌汁	12 全粥 豆腐のピカタ レタスとわかめのすまし汁	13 全粥 白身魚のおろし煮 春雨ナムル ほぐしバナナ	14 おべんとう	15 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト	16 全粥 麩チャンプルー ゆし豆腐(ねぎ) ほぐしオレンジ
全粥 豆腐と野菜煮 ワカメの味噌汁	全粥 豆腐と豚肉のお焼き おろしリンゴ	全粥 麩の卵とし 小松菜と豆腐の味噌汁	全粥 野菜の卵とし ワカメの味噌汁	全粥 豆腐のツナ野菜煮 スティック胡瓜	全粥 鶏肉のてり煮 さつま芋スティック
18 全粥 豆腐の野菜あん 竹輪とワカメの清し汁	19 全粥 擬製豆腐 えのきとしめじの味噌汁	20 全粥 白身魚と野菜煮 ポテトと人参のマッシュ キャベツの味噌汁	21 春分の日	22 全粥 鮭のほぐし煮 シチュー ほぐしオレンジ	23 全粥 豚生姜焼き風 キャベツスープ
全粥 スパニッシュオムレツ 角切りバナナ	全粥 豆腐の照り焼き人参あんかけ わかめのスープ	全粥 鶏の味噌漬焼き かき卵汁		全粥 鶏肉の野菜煮 じゃがいもの味噌汁	全粥 豆腐の野菜煮 ほぐしバナナ
25 全粥 麻婆豆腐 胡瓜ともやしの和え物	26 全粥 魚の西京焼き くーびりちー ほぐしオレンジ	27 全粥 鶏肉のてり煮 豆腐ちゃんぷるー	28 全粥 豆腐の野菜あん ほうれん草の味噌汁	29 全粥 魚の煮付け 味噌汁 角切りバナナ	30 全粥 豆腐ちゃんぷるー かき卵汁
全粥 にらたま 春雨スープ	全粥 豚肉の野菜煮 紅芋マッシュ	全粥 野菜の炒り卵和え ほぐしバナナ	全粥 白身魚煮 人参しりしりー	全粥 豆腐の野菜煮 胡瓜とわかめの和え物	全粥 豆腐の茶きん キャベツスープ
 <p>9~11か月ごろの離乳食</p> <p>この時期は、バナナくらいの柔らかさの食べ物を、上の歯茎と下の歯茎でつぶして食べることを練習します。かたくて小さい食べ物だと、丸呑みする習慣がついてしまいますので、注意が必要です。</p> <p>離乳食の回数が1日2回から3回に移ってきます。必要な栄養の半分以上を離乳食でとることになるので、主食・主菜・副菜を組み合わせるようにしましょう。</p>					

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。