

2021年 3月 離乳食後期

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	月	挽きわり納豆 豚ひき肉 豚肩ロース 絹ごし豆腐	米 ジャガイモ	人参 玉葱 たんかん
2	火	鯖 みそ 豚ひき肉	米 本みりん ジャガイモ	生姜 キャベツ 人参 りんご
3	水	鶏ひき肉 絹ごし豆腐	米 三温糖 白ごま ごま油 片栗粉	玉葱 人参 納豆 胡瓜 もやし
4	木	鮭 卵	米 さつまいも	玉葱 キャベツ 人参 オレンジ
5	金	合挽肉 豚ひき肉 かつお節 絹ごし豆腐	米 スパゲッティ(乾) オリーブ油 さつまいも	玉葱 人参 トマト 玉葱 胡瓜
6	土	鯖 卵 みそ	米 焼き芋 片栗粉 油 ジャガイモ	人参 みつば アーカイブ ねぎ 人参
7	日			
8	月	合挽肉 プロセスチーズ 普通牛乳 絹ごし豆腐	米 ジャガイモ 有塩バター 油 片栗粉	トマト パセリ 玉葱 しめじ
9	火	豚肩ロース 絹ごし豆腐 卵 みそ	米 本みりん 油 片栗粉	玉葱 生姜 白菜 ブロッコリー 大根 しめじ 人参 ねぎ
10	水	鮭 みそ 絹ごし豆腐 卵	米 三温糖 片栗粉	生姜 人参 乾燥わかめ オレンジ 胡瓜
11	木	鶏ひき肉 みそ 卵	米 片栗粉 油 ジャガイモ	ピーマン なめこ 人参 ねぎ
12	金	豚ひき肉 普通牛乳 卵	米 薄力粉 油	人参 玉葱 納豆 胡瓜 キャベツ
13	土	沖縄豆腐 卵 味噌 鶏ひき肉	米 油 本みりん	人参 キャベツ 小松菜 パセリ キャベツ 人参
14	日			
15	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵	米 油 三温糖 片栗粉	長ねぎ ねぎ オレンジ ニラ 人参 ホウレン草 もやし
16	火	卵 凍り豆腐 卵	米 さつまいも おつゆ麩	えのき ねぎ 人参 キャベツ 乾燥わかめ
17	水	卵 豚ひき肉	米 ジャガイモ	ブロッコリー キャベツ 人参 りんご 人参 玉葱 胡瓜
18	木	赤魚	米	乾燥わかめ 人参 いちご
19	金	沖縄豆腐 卵 固形コラーゲン	米 沖縄そば 三温糖 片栗粉	人参 玉葱 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 ねぎ 玉葱
20	土			
21	日			
22	月	豚挽肉 ゆし豆腐 みそ 卵	米	人参 ねぎ たんかん もやし 胡瓜
23	火	鯖 卵 絹ごし豆腐 みそ	米 本みりん 油 おつゆ麩	生姜 人参 玉葱 パセリ カットわかめ もやし
24	水	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 赤魚	米 片栗粉 本みりん	玉葱 えのき 西洋南瓜 ねぎ オレンジ ニラ 人参 玉葱
25	木	卵 普通牛乳 絹ごし豆腐	米 薄力粉 油 三温糖 本みりん すり胡麻 オリーブ油	エリンギ しめじ 玉葱 りんご 白菜 胡瓜 プロセッサー ミカ
26	金	鶏ひき肉 みそ 卵 プロセスチーズ	米 薄力粉 油 ジャガイモ	トウモロコシ しめじ えのき オレンジ プロセッサー 人参
27	土	卵 みそ 卵	米 本みりん	キャベツ 人参 セロリ パセリ
28	日			
29	月	赤魚 絹ごし豆腐 みそ	米	人参 パセリ ホウレン草 胡瓜
30	火	挽きわり納豆 沖縄豆腐 牛肩ロース	米 三温糖	白菜 人参 とろろ昆布 ねぎ ホウレン草 パセリ
31	水	沖縄豆腐 卵 みそ 赤魚	米 油	人参 キャベツ えのき しめじ ねぎ パセリ

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。