

2021年 3月 離乳食中期

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	絹ごし豆腐	米	玉葱 人参
2	火	柿	米 ジャガイモ	りんご
3	水	絹ごし豆腐	米	刺の草 人参
4	木	ササミ	米 さつまいも	玉葱
5	金	絹ごし豆腐	米	胡瓜 トマト 玉葱
6	土	柿	米 ジャガイモ	人参
7	日			
8	月	ササミ	米 片栗粉 ジャガイモ	トマト
9	火	絹ごし豆腐	米	ブロッコリー 白菜
10	水	鮭	米	胡瓜
11	木	柿	米	人参
12	金	絹ごし豆腐	米	胡瓜 キャベツ 玉葱
13	土	絹ごし豆腐	米	小松菜 バナナ
14	日			
15	月	絹ごし豆腐	米	胡瓜 人参
16	火	ササミ	米 さつまいも	人参
17	水	ササミ	米	ブロッコリー りんご
18	木			
19	金	絹ごし豆腐	米	ホウレン草 玉葱
20	土			
21	日			
22	月	柿	米	胡瓜
23	火	絹ごし豆腐	米	人参 バナナ
24	水	赤魚	米	西洋南瓜
25	木	絹ごし豆腐	米	胡瓜 りんご
26	金	ササミ	米 ジャガイモ	ブロッコリー
27	土	ササミ		人参 バナナ
28	日			
29	月	赤魚	米	バナナ
30	火	絹ごし豆腐	米	白菜 人参
31	水	絹ごし豆腐	米	キャベツ バナナ

☆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。