2024年3月　離乳食献立表（後期食）

社会福祉法人　都島友の会

日 曜日	離乳　後期食 AM間食	昼食	材料	間食 （3時）	材料	延長 （6時）	材料
1 金	ハイハイン 野菜	軟飯　キャベツサラダ 鶏肉の照り煮 すまし汁	米　/　胡瓜　キャベツ　人参　酢　上白糖　食塩　鰹昆布だし 鶏肉　醤油　砂糖　鰹昆布だし わかめ　食塩　醤油　上白糖　鰹昆布だし	いちごジャム 蒸しパン	小麦粉　油 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 上白糖　水 いちごジャム	ハイハイン	ハイハイン
2 土	ハイハイン	チキンライス スープ	米　人参　コーン　玉葱　鶏肉　食塩　ケチャップ　上白糖　鰹昆布だし 大根　キャベツ　食塩　醤油　上白糖　鰹昆布だし	お子様 せんべい	お子様 せんべい		
4 月	ハイハイン 野菜	タコライス 大根サラダ ほうれん草スープ	米　牛肉　豚肉　玉葱　トマト　レタス　醤油　上白糖　鰹昆布だし 大根　胡瓜　酢　上白糖　食塩　鰹昆布だし ほうれん草　しめじ茸　食塩　醤油　上白糖　鰹昆布だし	のり塩ポテト	じゃが芋 青のり 食塩	ハイハイン	ハイハイン
5 火	ハイハイン	軟飯　トマトサラダ 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	米　/　トマト　胡瓜　わかめ　酢　上白糖　食塩　鰹昆布だし 鶏肉　玉葱　南瓜　醤油　上白糖　鰹昆布だし 小松菜　豆腐　味噌　鰹昆布だし	ツナドッグ	パン　コーン キャベツ ケチャップ 上白糖	バナナ	バナナ
6 水	ハイハイン 野菜	魚のピラフ ほうれん草と豚肉のサラダ スープ	米　玉葱　人参　ピーマン　食塩　上白糖　鰈　醤油　上白糖 ほうれん草　人参　豚肉　酢　上白糖　醤油　鰹昆布だし 人参　玉葱　オクラ　食塩　醤油　上白糖　鰹昆布だし	焼き芋	さつま芋	お子様 せんべい	お子様 せんべい
7 木	ハイハイン	パン　白菜サラダ ハンバーグ　添え コーンスープ	パン　/　白菜　えのき茸　人参　酢　上白糖　醤油　鰹昆布だし 牛肉　豚肉　鶏肉　鶏肝臓　玉葱　大豆　食塩　片栗粉　/　人参 コーン　豆乳　食塩　上白糖　鰹昆布だし　片栗粉	フルーツポンチ （シロップ）	バナナ リンゴｼﾞｭｰｽ 蕎天 （上白糖　水）	ハイハイン 野菜	ハイハイン 野菜
8 金	ハイハイン 野菜	軟飯　みそ汁 魚の塩焼き 肉じゃが	米　/　豆腐 鰈　食塩 牛肉　じゃが芋　玉葱　人参　グリンピース	りんご甘煮	りんご	ハイハイン	ハイハイン
9 土	ハイハイン	鶏そぼろ丼ぶり みそ汁	米　鶏肉　人参　ほうれん草　醤油　上白糖　鰹昆布だし さつま芋　えのき茸　味噌　鰹昆布だし	お子様 せんべい	お子様 せんべい		
11 月	ハイハイン 野菜	ご飯　みそ汁 魚の磯辺焼き 高野豆腐のとろみ煮	米　/　南瓜　玉葱　味噌　鰹昆布だし 白身魚　青のり　塩こうじ 高野豆腐　小松菜　人参　醤油　上白糖　食塩　鰹昆布だし　片栗粉	豆腐の きな粉かけ	豆腐 きな粉 上白糖	お子様 せんべい	お子様 せんべい
12 火	ハイハイン	軟飯　じゃが芋のスープ 牛肉の炒り煮 南瓜サラダ	米　/　じゃが芋　食塩　醤油　上白糖　鰹昆布だし 牛肉　玉葱　人参　醤油　上白糖　鰹昆布だし 南瓜　コーン　オクラ　酢　上白糖　食塩　鰹昆布だし	お子様 せんべい	お子様 せんべい	ハイハイン 野菜	ハイハイン 野菜
13 水	ハイハイン 野菜	刻みきつねうどん かみかみサラダ バナナ	うどん玉　油揚げ　食塩　醤油　上白糖　鰹昆布だし 鶏肉　切り干し大根　ひじき　キャベツ　コーン　酢　上白糖　醤油　鰹昆布だし バナナ	じゃこピー おにぎり	米　人参 しらす ピーマン 醤油　上白糖	ハイハイン	ハイハイン
14 木	ハイハイン	鯛めし　小松菜の煮浸し 鶏肉の照り焼き みそ汁	米　鯛　醤油　/　小松菜　油揚げ　人参　えのき茸　醤油　上白糖　鰹昆布だし 鶏肉　醤油　上白糖　片栗粉 豆腐　わかめ　味噌　鰹昆布だし	じゃが芋 お焼き	じゃが芋 牛肉 玉葱　人参 醤油　上白糖	バナナ	バナナ
15 金	ハイハイン 野菜	軟飯　肉団子 厚揚げの中華炒め わかめスープ	米　/　豚肉　キャベツ　醤油　上白糖　片栗粉 豚肉　青梗菜　人参　玉葱　厚揚げ　醤油　上白糖　鰹昆布だし わかめ　食塩　醤油　上白糖　鰹昆布だし	ジャムサンド	食パン いちごジャム	ハイハイン	ハイハイン
16 土		スパゲティナポリタン スープ	スパゲティ　玉葱　しめじ茸　ピーマン　コーン　食塩　ケチャップ　上白糖　鰹昆布だし 人参　じゃが芋　食塩　醤油　上白糖　鰹昆布だし	お子様 せんべい	お子様 せんべい		
18 月	ハイハイン 野菜	軟飯　みそ汁 鶏肉のオーブン焼き 小松菜のナムル	米　/　豆腐　わかめ　味噌　鰹昆布だし 鶏肉　人参　玉葱　えのき茸　醤油　上白糖　鰹昆布だし 小松菜　もやし　人参　醤油　上白糖　鰹昆布だし	きな粉バナナ	バナナ きな粉 上白糖	コーン蒸しパン	小麦粉　油 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 上白糖　水 コーン
19 火	ハイハイン	パン　大根のスープ 鶏肉とブロッコリーの炒め物 野菜サラダ	パン　/　大根　人参　食塩　醤油　上白糖　鰹昆布だし 鶏肉　玉葱　しめじ茸　ブロッコリー　醤油　上白糖　鰹昆布だし キャベツ　胡瓜　ピーマン　コーン　酢　上白糖　食塩　鰹昆布だし	おかか おにぎり	米　人参 かつお節 醤油 上白糖	バナナ	バナナ
20 水	ハイハイン 野菜	春分の日					
21 木	ハイハイン	軟飯　切り干し大根炒め煮 魚のたれ焼き すまし汁	米　/　切り干し大根　人参　油揚げ　醤油　上白糖　鰹昆布だし 鰈　醤油　上白糖 えのき茸　小松菜　食塩　醤油　上白糖　鰹昆布だし	バナナ	バナナ	ハイハイン 野菜	ハイハイン 野菜
22 金	ハイハイン 野菜	軟飯　みそ汁 鶏肉の塩こうじ焼き 春野菜の炒め物	米　/　さつま芋　小松菜　味噌　鰹昆布だし 鶏肉　塩こうじ 豚肉　キャベツ　玉葱　人参　コーン　食塩　醤油　上白糖　鰹昆布だし	お子様 せんべい	お子様 せんべい	ハイハイン	ハイハイン
23 土	ハイハイン	チキンピラフ スープ	米　鶏肉　玉葱　ピーマン　食塩　醤油　上白糖　鰹昆布だし 人参　キャベツ　食塩　醤油　上白糖　鰹昆布だし	お子様 せんべい	お子様 せんべい		
25 月	ハイハイン 野菜	軟飯　みそ汁 魚のおろし煮 ひじきの大豆煮	米　/　豆腐　小松菜　味噌　鰹昆布だし 鰈　大根　醤油　上白糖　鰹昆布だし ひじき　大豆　人参　醤油　上白糖　鰹昆布だし	バナナ ヨーグルト	ヨーグルト バナナ	きな粉 パンケーキ	小麦粉　油 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 上白糖　水 きな粉
26 火	ハイハイン	スパゲティミートソース スティック野菜 バナナ	スパゲティ　牛肉　豚肉　鶏肝臓　人参　玉葱　ピーマン　ケチャップ　食塩　上白糖　鰹昆布だし　片栗粉 胡瓜　大根　人参　酢　上白糖　食塩　鰹昆布だし バナナ	こまつな おにぎり	米　小松菜 醤油 上白糖	ふかし芋	さつま芋
27 水	ハイハイン 野菜	軟飯　みそ汁 すき焼き風煮込み 酢の物	米　/　えのき茸　油揚げ　小松菜　味噌　鰹昆布だし 牛肉　豆腐　人参　玉葱　白菜　醤油　上白糖　鰹昆布だし 胡瓜　わかめ　しらす　酢　醤油　上白糖　鰹昆布だし	お子様 せんべい	お子様 せんべい	じゃが芋 マッシュ	じゃが芋 食塩
28 木	ハイハイン	軟飯　みそ汁 鶏肉と野菜の炒め物 おかか和え	米　/　厚揚げ　わかめ　味噌　鰹昆布だし 鶏肉　ひじき　玉葱　人参　ブロッコリー　醤油　上白糖　鰹昆布だし 白菜　ほうれん草　かつお節　醤油　上白糖　鰹昆布だし	大学芋	さつま芋 上白糖	ハイハイン 野菜	ハイハイン 野菜
29 金	ハイハイン 野菜	軟飯　和え物 豚肉とピーマンの炒め物 みそ汁	米　/　小松菜　キャベツ　人参　醤油　上白糖　鰹昆布だし 豚肉　ピーマン　玉葱　醤油　上白糖　鰹昆布だし じゃが芋　油揚げ　味噌　鰹昆布だし	人参蒸しパン	小麦粉　油 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 上白糖　水 人参	お子様 せんべい	お子様 せんべい
30 土	ハイハイン	中華丼ぶり スープ	米　豚肉　玉葱　人参　白菜　醤油　上白糖　鰹昆布だし　片栗粉 人参　大根　食塩　醤油　上白糖　鰹昆布だし	お子様 せんべい	お子様 せんべい		

3月の献立には、子ども達の人気メニューを取り入れています。

『食を通して育む』

食生活の乱れや生活習慣病が問題となり、食育というものが大きく取り上げられています。

旬を知り、食材を学び、味を覚える。

給食を通して元気よく成長してほしいと願っています。

“旬の食材を”　“楽しく食べる”　簡単に出来るとても大切なことです。

ワイエスフードサービス
管理栄養士　作成