



2024年3月 離乳食献立表（中期食）

社会福祉法人 都島友の会

		離乳 中期食	
日曜日	昼食	材料	
1 金	おかゆ 魚とキャベツの煮物 すまし汁	米 鰯 人参 キャベツ 鯉昆布だし 胡瓜 わかめ 鯉昆布だし	
2 土	おじや スープ	米 鰯 人参 玉葱 鯉昆布だし 大根 キャベツ 鯉昆布だし	
4 月	おかゆ 魚と大根の煮物 スープ	米 鰯 大根 人参 鯉昆布だし 玉葱 胡瓜 鯉昆布だし	
5 火	おかゆ 大豆の野菜あん 白菜の豆乳スープ	米 大豆 玉葱 人参 鯉昆布だし 片栗粉 白菜 豆乳 鯉昆布だし	
6 水	魚のおじや ふかし芋 スープ	米 玉葱 人参 鰯 鯉昆布だし さつまいも 鯉昆布だし 人参 玉葱 鯉昆布だし	
7 木	おかゆ 魚と野菜の炒り煮 スープ	米 鰯 キャベツ 人参 鯉昆布だし さつまいも 小松菜 鯉昆布だし	
8 金	おかゆ 豆腐の炒り煮 すまし汁	米 豆腐 人参 玉葱 鯉昆布だし じゃが芋 鯉昆布だし	
9 土	おじや スープ	米 人参 大根 鰯 鯉昆布だし さつまいも ほうれん草 鯉昆布だし	
11 月	おかゆ 魚のトマト煮 スープ	米 鰯 トマト 玉葱 鯉昆布だし ほうれん草 大根 鯉昆布だし	
12 火	おかゆ 魚と南瓜の煮物 スープ	米 鰯 南瓜 玉葱 鯉昆布だし 人参 じゃが芋 鯉昆布だし	
13 水	煮込みうどん 煮魚 温野菜	うどん玉 キャベツ 人参 鯉昆布だし 鰯 鯉昆布だし 玉葱 ほうれん草 鯉昆布だし	
14 木	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 すまし汁	米 豆腐 南瓜 玉葱 鯉昆布だし トマト 小松菜 鯉昆布だし	
15 金	おかゆ 魚のおろし煮 すまし汁	米 鰯 大根 鯉昆布だし 豆腐 小松菜 人参 鯉昆布だし	
16 土	おじや スープ	米 白身魚 キャベツ 玉葱 鯉昆布だし 人参 じゃが芋 鯉昆布だし	
18 月	おかゆ 豆腐のわかめあん すまし汁	米 豆腐 わかめ 玉葱 人参 鯉昆布だし 片栗粉 小松菜 人参 鯉昆布だし	
19 火	おかゆ 魚と大根の煮物 スープ	鰯 大根 人参 鯉昆布だし キャベツ 玉葱 鯉昆布だし	
20 水	春分の日		
21 木	鯛がゆ 豆腐の炒り煮 すまし汁	米 鯛 豆腐 人参 小松菜 鯉昆布だし じゃが芋 玉葱 鯉昆布だし	
22 金	おかゆ しらすのとりみ煮 すまし汁	米 しらす キャベツ 人参 鯉昆布だし 片栗粉 大根 青梗菜 鯉昆布だし	
23 土	おじや スープ	米 白菜 鰯 鯉昆布だし 人参 キャベツ 鯉昆布だし	
25 月	おかゆ 高野豆腐のとりみ煮 すまし汁	米 高野豆腐 人参 小松菜 鯉昆布だし 片栗粉 南瓜 玉葱 鯉昆布だし	
26 火	おかゆ 魚のあんかけ スープ	米 鰯 青梗菜 人参 鯉昆布だし 片栗粉 キャベツ 玉葱 鯉昆布だし	
27 水	おかゆ しらすあんかけ すまし汁	米 しらす 白菜 人参 わかめ 鯉昆布だし 片栗粉 小松菜 玉葱 鯉昆布だし	
28 木	おかゆ 魚のあんかけ すまし汁	米 鰯 玉葱 ほうれん草 鯉昆布だし 片栗粉 白菜 人参 鯉昆布だし	
29 金	おかゆ 魚の炒り煮 すまし汁	米 鰯 キャベツ 人参 鯉昆布だし じゃが芋 玉葱 鯉昆布だし	
30 土	おじや スープ	米 白菜 玉葱 鰯 鯉昆布だし 人参 大根 鯉昆布だし	

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。

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



ワイエスフードサービス
管理栄養士 作成