3月　離乳食献立表（1・2段階）

2023年

星ヶ丘にじ保育園

	第2段階(7～8ヶ月)		第1段階(5～6ヶ月)
日付	献立名	材料名	材料名
1水	御飯 ホキ 白和え	・米 ・ホキ/かつおだし汁 ・木綿豆腐/こまつな/にんじん/かつおだし汁	御飯 にんじん こまつな
2木	御飯 鶏ささみ マカロニソテー	・米 ・鶏ささみ/かつおだし汁 ・マカロニ/ブロッコリー/コーン/かつおだし汁	御飯 じゃがいも カリフラワー
3金	しらすがゆ 麩のチャンプル	・米/しらす干し/にんじん/かつおだし汁 ・焼ふ/たまねぎ/ほうれんそう/かつおだし汁	御飯 ほうれんそう かぶ
4土	肉うどん	・うどん/鶏ひき肉/木綿豆腐/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁	御飯 たまねぎ かぼちゃ
6月	御飯 鶏ひき肉とかぶの煮物 里いもの煮物	・米 ・鶏ひき肉/かぶ/はくさい/かつおだし汁 ・さといも/にんじん/さやえんどう/かつおだし汁	御飯 はくさい カリフラワー
7火	ピラフ 野菜ソテー	・米/たら/にんじん/たまねぎ/かつおだし汁 ・アスパラガス/キャベツ/かつおだし汁	御飯 にんじん キャベツ
8水	御飯 鮭とじゃがいもの煮物 にんじんのお浸し	・米 ・さけ/じゃがいも/かつおだし汁 ・にんじん/はくさい/かつおだし汁	御飯 じゃがいも ほうれんそう
9木	御飯 鶏ひき肉とマカロニのソテー ブロッコリーのサラダ	・米 ・鶏ひき肉/マカロニ/たまねぎ/かつおだし汁 ・ブロッコリー/さつまいも/かつおだし汁	御飯 たまねぎ さつまいも
10金	御飯 八宝豆腐 かぶの煮物	・米 ・木綿豆腐/鶏ひき肉/はくさい/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁 ・かぶ/じゃがいも/かつおだし汁	御飯 かぶ ブロッコリー
11土	野菜丼	・米/ホキ/にんじん/たまねぎ/こまつな/かつおだし汁	御飯 こまつな だいこん
13月	御飯 かじき 大根のお浸し	・米 ・かじき/かつおだし汁 ・だいこん/にんじん/ほうれんそう/かつおだし汁	御飯 ほうれんそう にんじん
14火	煮込みうどん 野菜炒め	・うどん/たら/たまねぎ/にんじん/さやえんどう/かつおだし汁 ・キャベツ/かぼちゃ/コーン/かつおだし汁	御飯 キャベツ かぼちゃ
15水	御飯 高野豆腐の煮物 小松菜のサラダ	・米 ・高野豆腐/鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁 ・こまつな/きゅうり/かつおだし汁	御飯 たまねぎ はくさい
16火	御飯 しらすスパゲティ 白菜サラダ	・米 ・スパゲティ/しらす干し/たまねぎ/かつおだし汁 ・はくさい/ブロッコリー/かつおだし汁	御飯 ブロッコリー さつまいも
17金	御飯 鮭と豆腐のソテー かぶの和えもの	・米 ・さけ/木綿豆腐/いんげん/かつおだし汁 ・かぶ/カリフラワー/かつおだし汁	御飯 カリフラワー かぶ
18土	鶏がゆ	・米/鶏ささみ/じゃがいも/キャベツ/かつおだし汁	御飯 じゃがいも こまつな

第2段階(7～8ヶ月)			第1段階(5～6ヶ月)
日付	献立名	材 料 名	材料名
20月	御飯 ホキとたまねぎの煮物 小松菜のソテー	・米 ・ホキ/たまねぎ/かつおだし汁 ・こまつな/にんじん/かつおだし汁	御飯 たまねぎ はくさい
21火	春分の日		
22水	御飯 かじきとキャベツのソテー さつまいも煮	・米 ・かじき/キャベツ/かつおだし汁 ・さつまいも/いんげん/かつおだし汁	御飯 キャベツ さつまいも
23木	御飯 かぼちゃがゆ 大根スープ	・米 ・米/鶏ひき肉/かぼちゃ/たまねぎ/かつおだし汁 ・だいこん/にんじん/かつおだし汁	御飯 ブロッコリー にんじん
24金	御飯 鶏ささ身とかぶの煮物 マカロニサラダ	・米 ・鶏ささみ/かぶ/かつおだし汁 ・マカロニ/きゅうり/にんじん/かつおだし汁	御飯 かぶ こまつな
25土	お部屋替えのため給食なし		
27月	御飯 たら 白菜のお浸し	・米 ・たら/かつおだし汁 ・はくさい/だいこん/かつおだし汁	御飯 はくさい だいこん
28火	豆腐そぼろ丼 かぼちゃ煮	・米/木綿豆腐/鶏ひき肉/にんじん/かつおだし汁 ・かぼちゃ/かつおだし汁	御飯 カリフラワー かぼちゃ
29水	御飯 ホキと大根のうま煮 豆腐の煮物	・米 ・ホキ/だいこん/かつおだし汁 ・木綿豆腐/ほうれんそう/にんじん/かつおだし汁	御飯 ほうれんそう ブロッコリー
30木	御飯 鮭と麸の煮物 ブロッコリーのソテー	・米 ・さけ/焼ふ/たまねぎ/かつおだし汁 ・ブロッコリー/じゃがいも/にんじん/かつおだし汁	御飯 たまねぎ じゃがいも
31金	御飯 ハンバーグ キャベツサラダ	・米 ・鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁 ・キャベツ/いんげん/かつおだし汁	御飯 キャベツ こまつな

＊第二段階は「7倍がゆ」です。
＊段階に合わせて食べやすい状態に調理しています。
＊給食献立は、都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。

3月　離乳食献立表（3～4段階）

2023年　　星ヶ丘にじ保育園

第4段階（12～18ヶ月）第3段階（9～11ヶ月）		
日付	献立名	材　料　名（〇はおやつ）
1水	御飯 ホキの塩焼き 白和え 大根のみそ汁 〈おやつ〉ツナトースト	・米 ・ホキ/食塩 ・木綿豆腐/こまつな/にんじん/砂糖/しょうゆ ・だいこん/カットわかめ/かつおだし汁/米みそ 〇米粉パン/ツナ缶/マヨネーズ
2木	御飯 鶏肉の甘辛焼き マカロニソテー 豆乳スープ 〈おやつ〉じゃがいものおやき	・米 ・鶏肉/しょうゆ/砂糖 ・マカロニ/ブロッコリー/コーン/コンソメ ・豆乳/にんじん/たまねぎ/コンソメ/食塩 〇じゃがいも/米みそ/砂糖
3金	しらすがゆ ほうれん草の和え物 麩のすまし汁 〈おやつ〉豆乳プリン	・米/しらす干し/にんじん/かつおだし汁/食塩 ・ほうれんそう/キャベツ/しょうゆ ・焼ふ/えのきたけ/かつおだし汁/しょうゆ/食塩 〇豆乳/粉かんてん/砂糖
4土	肉みそうどん 豆腐スープ 〈おやつ〉赤ちゃんスナック	・うどん/豚ひき肉/にんじん/たまねぎ/かつおだし汁/米みそ/砂糖/しょうゆ ・木綿豆腐/キャベツ/かつおだし汁/しょうゆ/食塩 〇赤ちゃんスナック
6月	御飯 鶏肉のオニオンソテー 里いもの煮物 そうめん汁 〈おやつ〉おふラスク	・米 ・鶏肉/たまねぎ/コンソメ ・さといも/にんじん/さやえんどう/しょうゆ/砂糖 ・そうめん/たまねぎ/ねぎ/かつおだし汁/しょうゆ/食塩 〇焼ふ/豆乳マーガリン/砂糖
7火	ケチャップライス アスパラサラダ ポパイスープ 〈おやつ〉蒸しパン	・米/豚ひき肉/にんじん/たまねぎ/ピーマン/コンソメ/ケチャップ ・アスパラ/キャベツ/酢/砂糖/食塩 ・ほうれんそう/たまねぎ/コンソメ/食塩 〇ホットケーキ粉/豆乳/油
8水	御飯 鮭の塩焼き にんじんのきんぴら 高野豆腐のみそ汁 〈おやつ〉りんごケーキ	・米 ・さけ/食塩 ・にんじん/鶏ひき肉/しょうゆ/砂糖 ・高野豆腐/たまねぎ/かつおだし汁/米みそ 〇りんご/小麦粉/砂糖/油/ベーキングパウダー
9木	御飯 豆乳グラタン ブロッコリーのソテー コンソメスープ 〈おやつ〉オレンジコンポート	・米 ・鶏肉/マカロニ/たまねぎ/コーン/豆乳/小麦粉/コンソメ ・ブロッコリー/さつまいも/食塩 ・こまつな/だいこん/コンソメ/食塩 〇オレンジ/砂糖
10金	御飯 八宝豆腐 かぶの煮物 春雨スープ 〈おやつ〉クッキー	・米 ・木綿豆腐/豚肉/はくさい/たまねぎ/にんじん/エリンギ/中華だしの素/しょうゆ ・かぶ/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁 ・はるさめ/たまねぎ/中華だしの素/食塩 〇小麦粉/米粉/砂糖/ベーキングパウダー/油
11土	きつねうどん さつまいもサラダ 〈おやつ〉赤ちゃんスナック	・うどん/油揚げ/鶏肉/たまねぎ/にんじん/ねぎ/かつおだし汁/しょうゆ/食塩 ・さつまいも/きゅうり/マヨネーズ 〇赤ちゃんスナック
13水	御飯 銀ひらすのパン粉焼き 切り干し大根のマヨネーズ和え チンゲン菜のみそ汁 〈おやつ〉パインの豆乳クリーム和え	・米 ・銀ひらす/パン粉/食塩/油 ・切り干し大根/にんじん/マヨネーズ/しょうゆ ・チンゲンサイ/たまねぎ/かつおだし汁/米みそ 〇パイン缶/豆乳/砂糖/片栗粉
14水	煮込みうどん 野菜炒め 〈おやつ〉ホットケーキ	・うどん/鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/もやし/かつおだし汁/しょうゆ/砂糖/食塩 ・キャベツ/豚ひき肉/しょうゆ 〇ホットケーキ粉/豆乳/油/いちごジャム
15水	御飯 ひじきと高野豆腐の煮物 マロニーのお浸し 小松菜のスープ 〈おやつ〉コーンフレークの豆乳煮	・米 ・豚肉/ひじき/高野豆腐/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/しょうゆ/砂糖 ・マロニー/きゅうり/しょうゆ/砂糖/油 ・こまつな/にんじん/中華だしの素/食塩 〇コーンフレーク/豆乳
16火	御飯 ミートスパゲティー 白菜とツナのサラダ コーンスープ 〈おやつ〉さつまいも団子	・米 ・スパゲティー/鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/ケチャップ/コンソメ ・はくさい/ツナ缶/酢/砂糖/食塩 ・コーン/たまねぎ/コンソメ/食塩 〇さつまいも/砂糖
17金	御飯 鮭のみそ焼き ほうれん草の和えもの けんちん汁 〈おやつ〉ういろう	・米 ・鮭/米みそ/砂糖 ・ほうれんそう/にんじん/しょうゆ ・かぶ/にんじん/木綿豆腐/ねぎ/かつおだし汁/しょうゆ/食塩 〇小麦粉/砂糖
18土	卒園式のため給食なし 〈おやつ〉赤ちゃんスナック	 〇赤ちゃんスナック

第4段階（12～18ヶ月）第3段階（9～11ヶ月）		
日付	献立名	材　料　名（〇はおやつ）
20月	御飯 ホキのマヨネーズ焼き 青菜炒め わかめスープ 〈おやつ〉豆腐ケーキ	・米 ・ホキ/マヨネーズ ・こまつな/にんじん/しょうゆ ・カットわかめ/たまねぎ/中華だしの素/食塩 〇小麦粉/木綿豆腐/油/砂糖/ベーキングパウダー
21火	春分の日	
22水	御飯 かじきのムニエル にんじんソテー かぼちゃスープ 〈おやつ〉ジャムサンド	・米 ・かじき/小麦粉/食塩/油 ・にんじん/さつまいも/コンソメ ・かぼちゃ/豆乳/コンソメ/食塩 〇米粉パン/いちごジャム
23木	ピラフ ポテトソテー キャベツのスープ 〈おやつ〉マカロニきな粉	・米/豚肉/にんじん/たまねぎ/かぼちゃ/コンソメ ・じゃがいも/あおのり/食塩 ・キャベツ/だいこん/コンソメ/食塩 ・マカロニ/きな粉/砂糖/食塩
24金	米 鶏肉とかぶのソテー マカロニサラダ もやしのみそ汁 〈おやつ〉フルーツポンチ	・米 ・鶏肉/かぶ/コンソメ ・マカロニ/きゅうり/キャベツ/酢/砂糖/食塩 ・もやし/にんじん/カットわかめ/かつおだし汁/米みそ 〇りんご/みかん缶/洋なし缶
25土	お部屋替えのため給食なし 〈おやつ〉赤ちゃんスナック	 〇赤ちゃんスナック
27月	御飯 たらの西京焼き 白菜のお浸し 小松菜のすまし汁 〈おやつ〉ちんすこう	・米 ・たら/米みそ/砂糖 ・はくさい/にんじん/しょうゆ ・こまつな/えのきたけ/かつおだし汁/しょうゆ/食塩 〇小麦粉/ベーキングパウダー/砂糖/油
28火	カラフル納豆丼 もやしとわかめのナムル 中華スープ 〈おやつ〉ぶどうゼリー	・米/挽きわり納豆/鶏ひき肉/コーン/にんじん/オクラ/しょうゆ/砂糖 ・もやし/カットわかめ/中華だしの素 ・焼ふ/たまねぎ/中華だしの素/食塩 〇ぶどう濃縮果汁/粉かんてん/砂糖
29水	御飯 銀ひらすのケチャップソテー うの花 豆腐のすまし汁 〈おやつ〉肉まんパン	・米 ・銀ひらす/ケチャップ ・おから/鶏ひき肉/ねぎ/にんじん/かつおだし汁/しょうゆ/砂糖 ・木綿豆腐/にんじん/かつおだし汁/しょうゆ/食塩 〇米粉パン/豚ひき肉/たまねぎ/しょうゆ/砂糖
30木	御飯 鮭の塩焼き グラッセ 具だくさんみそ汁 〈おやつ〉りんごコンポート	・米 ・さけ/食塩 ・じゃがいも/にんじん/ブロッコリー/コンソメ ・鶏肉/油揚げ/だいこん/はくさい/かつおだし汁/米みそ 〇りんご/砂糖
31金	御飯 ハンバーグ キャベツサラダ オニオンスープ 〈おやつ〉かぼちゃの茶巾	・米 ・豚ひき肉/木綿豆腐/たまねぎ/食塩/ケチャップ ・キャベツ/にんじん/マヨネーズ ・たまねぎ/ブロッコリー/コンソメ/食塩 〇かぼちゃ/砂糖

＊第三段階（6倍がゆ）第四段階（5倍がゆ）です。
＊段階に合わせて食べやすい状態に調理しています。
＊給食献立は、都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。
＊材料名のマヨネーズは、卵を使わない大豆でできたマヨネーズです。