



離乳食献立



南通りすこやか保育園 令和5年3月30日発行

日	曜日	中期・後期
1	土	鶏ひき肉と野菜（キャベツ、にんじん、玉ねぎ）の煮込みうどん かぼちゃとブロッコリーのうま煮、みかん
3	月	おかゆ、鶏肉と野菜（じゃがいも、玉ねぎ、にんじん）の豆乳シチュー 切干大根と野菜（小松菜、にんじん、キャベツ、きゅうり）のうま煮、カルシウム強化ヨーグルト
4	火	わかめがゆ、みそ汁（じゃがいも、小松菜、にんじん） 鮭と野菜（キャベツ、にんじん、ブロッコリー、さつまいも）のうま煮、りんご
5	水	おかゆ、みそ汁（ほうれん草、にんじん、玉ねぎ） 鶏だんごと野菜（玉ねぎ、さつまいも、きゅうり、にんじん）のうま煮、みかん
6	木	おかゆ、スープ（豆腐、にんじん、さつまいも） たらと野菜（白菜、にんじん、きゅうり、ブロッコリー）のみそ煮、バナナ
7	金	おかゆ、みそ汁（だいこん、豆腐、にんじん） 野菜（小松菜、もやし、にんじん、ブロッコリー）のそぼろあんかけ、みかん
8	土	鶏ささみと野菜（にんじん、玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃ）の煮込みうどん さつまいもとブロッコリーのうま煮、みかん
10	月	ツナのおかゆ、スープ（玉ねぎ、にんじん、キャベツ） 鶏肉のハンバーグ風、野菜（キャベツ、にんじん、きゅうり、さつまいも）のみそ煮、りんご
11	火	おかゆ、みそ汁（ほうれん草、にんじん、玉ねぎ） かれのいの野菜（もやし、にんじん、キャベツ、小松菜）あんかけ、バナナ
12	水	おかゆ、スープ（じゃがいも、玉ねぎ、白菜） 鶏だんごと野菜（玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、にんじん、きゅうり）のトマト煮、みかん
13	木	おかゆ、みそ汁（もやし、小松菜、豆腐） 鶏ささみと野菜（玉ねぎ、白菜、きゅうり、にんじん、キャベツ）のうま煮、りんご
14	金	パンがゆ、スープ（玉ねぎ、にんじん、じゃがいも） 鮭と野菜（玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり）のみそ煮、みかん
15	土	鶏ひき肉と野菜（にんじん、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ）の煮込みうどん かぼちゃとブロッコリーのうま煮、みかん
17	月	おかゆ、スープ（ほうれん草、玉ねぎ、にんじん） たらと野菜（ピーマン、玉ねぎ、にんじん、キャベツ）のトマト煮、りんご
18	火	ツナのおかゆ、みそ汁（キャベツ、豆腐、にんじん） 鶏ささみの野菜（玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり）あんかけ、バナナ
19	水	わかめがゆ、みそ汁（さつまいも、小松菜、豆腐） かれいと野菜（きゅうり、もやし、にんじん、ブロッコリー）のうま煮、みかん
20	木	しらすがゆ、スープ（白菜、にんじん、玉ねぎ） 鶏だんごと野菜（もやし、にんじん、きゅうり、ブロッコリー）のみそ煮、みかん
21	金	おかゆ、スープ（豆腐、ほうれん草、にんじん） たらの野菜（白菜、にんじん、小松菜、もやし）みそあんかけ、りんご
22	土	鶏ささみと野菜（キャベツ、にんじん、もやし、かぼちゃ）の煮込みうどん さつまいもとブロッコリーのうま煮、りんご
24	月	おかゆ、スープ（白菜、にんじん、豆腐） 鶏そぼろと野菜（にんじん、きゅうり、ブロッコリー、さつまいも）のみそ煮、りんご
25	火	しらすがゆ、みそ汁（大根、わかめ、豆腐） 鮭と野菜（キャベツ、にんじん、もやし、ブロッコリー）のうま煮、みかん
26	水	おかゆ、スープ（にんじん、玉ねぎ、さつまいも） 鶏ささみと野菜（ほうれん草、にんじん、もやし、ブロッコリー）のみそ煮、バナナ
27	木	ごはん、みそ汁（じゃがいも、玉ねぎ、にんじん） かれのいの野菜（玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん）あんかけ、みかん
28	金	さつまいもがゆ、みそ汁（豆腐、わかめ、玉ねぎ） 鶏肉のハンバーグ風、野菜（じゃがいも、きゅうり、にんじん、ブロッコリー）のうま煮、みかん

☆様々な事情により献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。
☆離乳食を提供できる時間は 11:30（食べ終わりの時間）まで となります。

