

### 3月の離乳食献立（中期・後期）

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルギー	Kcal
1日	木	おかゆ たらとキャベツのとり煮 さつまいもの煮物	たら	精白米、さつまいも	キャベツ、玉ねぎ、人参		160
2日	金	おかゆ 白菜のそぼろあんかけ 大根のきんぴら風	鶏ひき肉	精白米、片栗粉	白菜、小松菜、大根、人参		165
5日	月	おかゆ ささみと大根の煮物 白菜のお浸し風	ささみ	精白米	大根、ほうれん草、白菜、人参		162
6日	火	おかゆ たらとじゃが芋の煮物 キャベツのとり煮	たら	精白米、じゃが芋	人参、キャベツ、ブロッコリー		163
7日	水	おかゆ 大根のそぼろ煮 カリフラワーのサラダ風	鶏ひき肉	精白米	大根、青梗菜、カリフラワー、人参		165
8日	木	おかゆ 豆腐とかぼちゃのマッシュ キャベツの煮物	豆腐	精白米	かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ、人参		163
9日	金	おかゆ ささみと白菜の煮物 ほうれん草のお浸し風	ささみ	精白米	白菜、玉ねぎ、ほうれん草、人参		162
12日	月	おかゆ キャベツのそぼろ煮 人参のサラダ風	鶏ひき肉	精白米	キャベツ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー		164
13日	火	おかゆ 豆腐のさつまいもソースがけ 白菜のとり煮	豆腐	精白米、さつまいも	白菜、玉ねぎ、人参		163
14日	水	おかゆ 鶏ささみじゃが 大根の煮物	ささみ	精白米、じゃが芋	人参、大根、小松菜		164
15日	木	おかゆ たらと白菜のとり煮 キャベツの煮物	たら	精白米、片栗粉	白菜、人参、キャベツ、カリフラワー		162
16日	金	おかゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物	鶏ひき肉	精白米	大根、人参、玉ねぎ、かぼちゃ		162

### 3月の離乳食献立（中期・後期）

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルギー	Kcal
19日	月	おかゆ ささみと白菜のとう煮 大根の煮物	ささみ	精白米	白菜、玉ねぎ、大根、ほうれん草		163
20日	火	おかゆ たらのブロッコリーソースがけ キャベツのお浸し風	たら	精白米	ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎ、人参		162
22日	木	おかゆ 大根のそぼろ煮 マッシュポテト	鶏ひき肉	精白米、じゃが芋	大根、玉ねぎ、人参		163
23日	金	おかゆ 豆腐のさつまいもソースがけ 白菜の煮物	豆腐	精白米、さつまいも	白菜、カリフラワー、人参		163
26日	月	おかゆ たらのキャロットソースがけ キャベツのとうみ煮	たら	精白米、片栗粉	人参、キャベツ、玉ねぎ、小松菜		162
27日	火	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 白菜のお浸し風	鶏ひき肉	精白米	かぼちゃ、白菜、玉ねぎ、人参		162
28日	水	おかゆ 豆腐とじゃが芋の煮物 キャベツの煮物	豆腐	精白米、じゃが芋	青梗菜、キャベツ、人参		163
29日	木	おかゆ ささみと白菜のとう煮 ほうれん草のおろし煮	ささみ	精白米	白菜、人参、ほうれん草、大根		163
30日	金	おかゆ たらとキャベツの煮物 人参のスープ煮	たら	精白米	キャベツ、小松菜、人参、カリフラワー		164

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。