

## 3月の離乳食献立（完了期）

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	柔らかいごはん チキンハヤシ風 ごぼうの豆腐そぼろあんかけ 小松菜のお浸し	鶏肉、豆腐	精白米、片栗粉、油、砂糖、ハヤシチューの素	玉ねぎ、ごぼう、小松菜、人参		271
2日	金	柔らかいごはん 赤魚のトマトソースがけ キャベツのそぼろ炒め ひじきの煮物	赤魚、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖	玉ねぎ、トマト、キャベツ、ピーマン、ひじき、大根、人参		282
5日	月	柔らかいごはん たらけチャップ煮風 かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し	たら、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、	玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、人参		273
6日	火	柔らかいごはん 鶏肉のコーンシチュー風 大根とツナの炒り煮 青梗菜のナムル風	鶏肉、ツナ	精白米、油、コーンシチューの素	玉ねぎ、大根、ピーマン、青梗菜、もやし		268
7日	水	柔らかいごはん ますのトマトソースがけ 小松菜の鶏肉の中華炒め わかめの和え物	ます、鶏肉	精白米、油	玉ねぎ、トマト、小松菜、人参、わかめ、もやし		279
8日	木	柔らかいごはん 彩り豆とひき肉のカレー風味 もやしとツナの炒め物 ごぼうの煮物	ミックスビーンズ、鶏ひき肉、ツナ	精白米、油、カレールー	玉ねぎ、もやし、パプリカ、ごぼう、人参		271
9日	金	柔らかいごはん さわらの漬焼き 鶏じゃが 青梗菜の和え物	さわら、鶏肉	精白米、じゃが芋	青梗菜、人参		282
12日	月	柔らかいごはん 赤魚のカレー風味焼き パプリカのそぼろ炒め ほうれん草のお浸し	赤魚、鶏ひき肉	精白米、油	パプリカ、ほうれん草、もやし		266
13日	火	柔らかいごはん 麻婆豆腐 青梗菜とツナの炒め物 大根の煮物	豆腐、鶏ひき肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖	長ネギ、青梗菜、玉ねぎ、大根、人参		266
14日	水	柔らかいごはん チキンチャップ かぼちゃのツナあんかけ きゅうりのおろし和え	鶏肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖	玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、わかめ、大根		269
15日	木	柔らかいごはん たらけの照焼き 白菜と鶏肉の中華炒め 切干大根の煮物	たら、鶏肉	精白米、油、砂糖	白菜、ピーマン、切干大根、人参		272
16日	金	柔らかいごはん 鶏肉のカレー風味焼き 小松菜と彩り豆の炒め物 もやしの和え物	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、油、カレールー	小松菜、玉ねぎ、もやし、きゅうり		268
19日	日	柔らかいごはん 鶏肉の漬焼き カリフラワーとツナのコーンシチュー風 もやしのナムル風	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、コーンシ	カリフラワー、玉ねぎ、もや		272

2018 年 3 月

みらいっこぶち様

## 3月の離乳食献立（完了期）

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 E101群のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルゲン	Kcal
19日	月	柔らかいごはん 鶏肉の照焼き カブと人参のコンソメ煮 じゃが芋のナムル風	鶏肉、ブロッコリー	チユウの素	し、きゅうり		272
20日	火	柔らかいごはん ますのみりん焼き 白菜と鶏肉の炒め物 ごぼうの煮物	ます、鶏肉	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	白菜、ピーマン、ごぼう、人参		268
22日	木	柔らかいごはん さわらの照焼き じゃが芋と彩り豆のコンソメ煮 キャベツのお浸し	さわら、ミックスビーンズ	精白米、砂糖、イタリアンドレッシング	人参、キャベツ、きゅうり、ほうれん草		270
23日	金	柔らかいごはん 豆腐のチャンプル 鶏肉と大根の煮物 かぼちゃの味噌和え	豆腐、鶏肉、味噌	精白米、油、砂糖	キャベツ、ピーマン、大根、かぼちゃ		272
26日	月	柔らかいごはん 鶏肉のクリーム煮 大根と豆腐の炒り煮 ひじきの和風和え	鶏肉、豆腐	精白米、油、砂糖、シチューの素	玉ねぎ、大根、人参、ひじき、キャベツ		279
27日	火	柔らかいごはん たら味噌焼き 白菜と鶏肉の中華炒め 大根のきんぴら	たら、鶏肉、味噌	精白米、油、砂糖	白菜、ピーマン、大根、人参		277
28日	水	柔らかいごはん 鶏肉のトマト煮 キャベツと油揚げの炒め物 青梗菜のナムル風	鶏肉、油揚げ	精白米、油、砂糖	玉ねぎ、トマト、キャベツ、ピーマン、青梗菜、人参		278
29日	木	柔らかいごはん ますの照焼き 肉じゃが 白菜のお浸し	ます、鶏肉	精白米、じゃが芋、油	ピーマン、白菜、小松菜		277
30日	金	柔らかいごはん 厚揚げの味噌炒め ひじきと鶏肉の煮物 小松菜のナムル風	厚揚げ、鶏肉、味噌	精白米、さつま芋、油、砂糖	玉ねぎ、ピーマン、ひじき、人参、小松菜、もやし		268

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合もございますので、喫食時にはご注意ください。

※ 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。