



# 2024年3月離乳食だより



	献立名	材料名(昼食・おやつ)			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ
1 (金)	鮭がゆ にゅうめん	米・	鮭	玉ネギ・人参・ほうれん草	蒸しパン
2 (土)	白がゆ さつま汁	米・さつま芋	鶏ミンチ・豆腐・味噌	玉ネギ・人参	アンパンマン せんべい
4 (月)	白がゆ ポークビーンズ	米・じゃが芋	鶏ささみ・大豆	玉ネギ・人参・ブロッコリー	ビスケット
5 (火)	白がゆ すき焼き風煮	米・すきふ	鶏ささみ・豆腐	玉ネギ・人参・白菜	みかん
6 (水)	白がゆ 鶏団子の味噌汁	米	鶏ミンチ・豆腐・味噌	玉ネギ・人参・キャベツ	ゼリー
7 (木)	白がゆ 南瓜そぼろ煮	米	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・南瓜	おさつスナック
8 (金)	白がゆ 白菜の豆乳スープ	米	鶏ミンチ・豆乳	玉ネギ・人参・白菜 チンゲン菜	バナナ
9 (土)	ちゃんこうどん	うどん	鶏ささみ・豆腐	玉ネギ・人参・白菜 ほうれん草	紫芋せんべい
11 (月)	白がゆ 八宝菜風	米	鶏ささみ	玉ネギ・人参・白菜・もやし チンゲン菜	ハイハイン
12 (火)	しらすがゆ 南瓜の味噌汁	米	鶏ミンチ・しらす・豆腐	玉ネギ・人参・南瓜	ふかし芋
13 (水)	白がゆ マーボーなす風煮	米・じゃが芋	鶏ミンチ・豆腐・味噌	玉ネギ・人参・なすび	バナナ
14 (木)	白がゆ キャベツとツナ煮もの	米	ツナ缶	玉ネギ・人参・キャベツ ブロッコリー	パン
15 (金)	白がゆ マカロニポトフ	米・マカロニ・じゃが芋	鶏ささみ	玉ネギ・人参・ブロッコリー	ビスコ
16 (土)	白がゆ 鶏団子のあんかけ	米	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・ほうれん草	マンナ
18 (月)	白がゆ 大根のそぼろ煮	米	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・大根	豆乳クッキー
19 (火)	白がゆ ちゃんぽんめん	米・中華めん	鶏ささみ	玉ネギ・人参・キャベツ もやし・チンゲン菜	みかん
21 (木)	白がゆ 白身魚と野菜煮	米・じゃが芋	白身魚	玉ネギ・人参・小松菜	クラッカー
22 (金)	白がゆ さつま芋煮もの	米・さつま芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・ほうれん草 ひじき	バナナ
25 (月)	白がゆ 豆腐の中華煮	米	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・白菜	かぼちゃポーロ
26 (火)	白がゆ 南瓜クリームシチュー風	米	鶏ミンチ・豆乳	玉ネギ・人参・南瓜 ブロッコリー	ビスケット
27 (水)	白がゆ 千切大根煮付け	米	鶏ミンチ・高野豆腐	千切大根・グリーンピース 人参	ゼリー
28 (木)	白がゆ 鶏ささみソテー	米・じゃが芋	鶏ささみ	玉ネギ・人参・ほうれん草	動物ビスケット
29 (金)	白がゆ じゃが芋そぼろ煮	米・じゃが芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・グリーンピース	バナナ

