



2025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 (土)	白がゆ ポトフ風	米・じゃが芋	鶏ささみ	玉ネギ・人参・ブロッコリー	ハイハイン
3 (月)	しらすがゆ にゅうめん	米・そうめん 蒸しパンミックス	鶏ささみ	玉ネギ・人参・ほうれん草 なす	蒸しパン
4 (火)	白がゆ 大豆のトマト煮	米・じゃが芋	大豆	トマト缶・玉ネギ・人参 ブロッコリー	お米スナック
5 (水)	白がゆ 鶏団子のクリームシチュー風	米	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・ブロッコリー	パン
6 (木)	白がゆ ポトフ	米・じゃが芋	鶏ささみ	玉ネギ・人参・ブロッコリー キャベツ・みかん缶	みかん缶
7 (金)	白がゆ 白身魚のあんかけ	米	白身魚	玉ネギ・人参・チンゲン菜 ほうれん草	マンナ
8 (土)	白がゆ マカロニスープ	米・マカロニ・さつま芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・トマト缶	かぼちゃポーロ
10 (月)	白がゆ ちゃんこうどん	米・うどん	鶏ささみ・豆腐	玉ネギ・人参・白菜	ゼリー
11 (火)	白がゆ チンゲン菜スープ	米	鶏ささみ	玉ネギ・人参・チンゲン菜 白菜	紫芋せんべい
12 (水)	白がゆ 大根そぼろ煮	米	鶏ミンチ・豆腐	大根・人参・小松菜	豆乳クッキー
13 (木)	白がゆ けんちん煮	米・里芋・さつま芋	鶏ささみ	玉ネギ・人参・大根	ふかし芋
14 (金)	しらすがゆ じゃが芋の味噌汁	米・じゃが芋	鶏ミンチ・しらす・味噌 豆腐	玉ネギ・人参・キャベツ	アンパンマン ポーロ
15 (土)	鶏肉のあんかけ丼	米	鶏ささみ	玉ネギ・人参・白菜	ハイハイン
17 (月)	白がゆ 肉じゃが	米・じゃが芋	鶏ささみ	玉ネギ・人参・大根 グリーンピース	マンナ
18 (火)	白がゆ キャベツとツナの煮物	米	ツナ	玉ネギ・人参・キャベツ パプリカ	パン
19 (水)	白がゆ 豆乳スープ	米	鶏ミンチ・豆腐・豆腐	玉ネギ・人参・白菜	乳ポーロ
21 (金)	白がゆ さつま芋の煮物	米・さつま芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・さやえんどう バナナ	バナナ
24 (月)	白がゆ すき焼き風煮	米・ふ	鶏ささみ・焼き豆腐	玉ネギ・人参・白菜	ビスコ
25 (火)	白がゆ マーボー豆腐風	米	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・パプリカ	フライドポテト
26 (水)	白がゆ 八宝菜風	米	鶏ささみ	玉ネギ・人参・白菜 チンゲン菜	紫芋せんべい
27 (木)	白がゆ 高野豆腐の煮付	米・さつま芋	高野豆腐・鶏ミンチ	玉ネギ・人参・ほうれん草	ゼリー
28 (金)	白がゆ 南瓜のそぼろ煮	米	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・かぼちゃ	マカロニきな粉
29 (土)	白がゆ 煮込みうどん	米・うどん・さつま芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・大根 小松菜	豆乳クッキー

※紀の川農園の無農薬のお米を使っています

