



# 2026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
2 (月)	白がゆ 肉じゃが	米・じゃが芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・バナナ	バナナ
3 (火)	白がゆ 千切り大根煮付	米	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・千切り大根 グリーンピース	蒸しパン
4 (水)	白がゆ チンゲン菜のスープ	米	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・チンゲン菜 白菜	チキンナゲット
5 (木)	白がゆ ポークビーンズ	米・じゃが芋	鶏ミンチ・大豆	玉ネギ・人参・トマト缶 グリーンピース	ウエハース
6 (金)	白がゆ ポトフ風	米・じゃが芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・ブロッコリー	ゼリー
7 (土)	洋風おじや	米	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・グリーンピース	ぱりんこ
9 (月)	白がゆ マーボー豆腐風	米・片栗粉	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・なすび	かぼちゃポーロ
10 (火)	白がゆ 白身魚のあんかけ	米・片栗粉・麦ロール	白身魚	玉ネギ・人参・小松菜 大根	麦ロールパン
11 (水)	中華風おじや	米	鶏ささみ	玉ネギ・人参・チンゲン菜 白菜	ちんすこう
12 (木)	白がゆ ちゃんこうどん	米・うどん	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・白菜	ハイハイ
13 (金)	白がゆ 白菜の豆乳スープ	米・さつまい	鶏ささみ・豆乳・豆腐 味噌	玉ネギ・人参・白菜	ふかし芋
14 (土)	白がゆ マカロニスープ	米・マカロニ・さつまい	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・トマト缶 パプリカ	星たべよ
16 (月)	白がゆ なすびのそぼろ煮	米	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・なすび グリーンピース	豆乳クッキー
17 (火)	白がゆ 鶏と野菜の煮物	米	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・大根 ほうれん草	みかん
18 (水)	白がゆ 南瓜の煮付	米	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・南瓜 なすび	お米スナック
19 (木)	白がゆ 筑前煮	米・じゃが芋・マカロニ	鶏ミンチ・きな粉	玉ネギ・人参・グリーンピース	マカロニきな粉
23 (月)	白がゆ すき焼き風煮	米・ふ	鶏ささみ	玉ネギ・人参・白菜	ビスコ
24 (火)	白がゆ 高野豆腐の煮付	米	鶏ミンチ・高野豆腐	玉ネギ・人参・ひじき	紫芋せんべい
25 (水)	白がゆ キャベツの味噌スープ	米	しらす・味噌	玉ネギ・人参・キャベツ	コーンスナック
26 (木)	白がゆ 鶏ささみと野菜煮	米	鶏ささみ	玉ネギ・人参・ほうれん草 大根	かぼちゃポーロ
27 (金)	白がゆ 豆腐の中華煮	米・麦ロール・片栗粉	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・白菜 チンゲン菜	麦ロールパン
28 (土)	南瓜のおじや	米	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・南瓜 小松菜	マリー
30 (月)	白がゆ キャベツとツナの煮物	米・さつまい	ツナ缶	玉ネギ・人参・キャベツ ブロッコリー	ぱりんこ

※紀の川農園の無農薬のお米を使っています

