



3月 離乳食予定献立表

日曜日	献立	主な食材
1金	ちらし寿司風ごはん 温野菜 鮭ムニエル 澄まし汁 果物	卵 人参 きゅうり のり 鮭 ブロッコリー キャベツ そうめん 果物
2土	トマト煮 サラダ スープ 果物	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも レタス トマト きゅうり 果物
4月	卵とじうどん 果物	うどん キャベツ 人参 豚肉 ピーマン 卵 大根 果物
5火	パン チキンボール かぼちゃ煮 キャベツの柔らかか煮 スープ 果物	パン チキンボール かぼちゃ キャベツ 人参 コーン 果物
6水	煮魚 野菜お浸し さつま芋 納豆ほうれん草 味噌汁 果物	赤魚 白菜 人参 さつま芋 納豆 ほうれん草 味噌汁 果物
7木	オムライス ブロッコリー 人参煮 スープ 果物	卵 玉ネギ 鶏肉 人参 ブロッコリー ほうれん草 麩 果物
8金	豚肉と野菜のうま煮 キャベツ煮 スパ煮 味噌汁 果物	豚肉 大根 人参 キャベツ スパゲティー 玉ネギ 果物
9土	三色丼 野菜サラダ 果汁	とりひき 人参 じゃがいも 玉ねぎ 卵 レタス きゅうり トマト 卵 果汁
11月	野菜いっぱいうどん 果物	鶏肉 わかめ ほうれん草 人参 大根 卵 果物
12火	やきとり丼 もやしナムル風 じゃがいも炒め 豆腐の味噌汁 果物	鶏肉 玉ネギ もやし じゃがいも 豆腐 果物
13水	魚の蒲焼風 ほうれん草お浸し トマト 味噌汁 果物	魚 ほうれん草 トマト わかめ 果物
14木	ハンバーグ 大根のスープ煮 かぼちゃ煮 野菜スープ 果物	豚肉 大根 人参 かぼちゃ 玉ネギ 果物
15金	親子丼 サラダ 果汁	鶏肉 玉ネギ レタス きゅうり トマト 果物
16土	焼肉丼 レタス 枝豆 さつま芋 味噌汁 果物	豚肉 レタス 枝豆 さつま芋 わかめ もやし 果物
18月	焼きうどん 野菜スープ 果物	うどん キャベツ 人参 豚肉 ピーマン 大根 果物
19火	ミートボール 小松菜の煮浸し ツナポテト 味噌汁 果物	ミートボール 小松菜 人参 じゃがいも シーチキン 豆腐 果物
20水	魚の煮付け わかめときゅうりの和え物 人参しりしり 味噌汁 果物	魚 わかめ きゅうり 人参 卵 豆腐 白菜 果物
22金	しらす納豆ごはん キャベツの豚肉炒め トマト 味噌汁 果物	しらす 納豆 キャベツ 豚肉 トマト 果物 ほうれん草 果物
23土	クリーム煮 野菜サラダ 味噌汁 果物	牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも レタス きゅうり トマト ほうれん草 果物
25月	煮込みうどん 果物	うどん キャベツ 人参 豚肉 大根 卵 果物
26火	野菜おやき 春雨サラダ もやし炒め きのこ汁 果物	ほうれん草 人参 春雨 きゅうり 卵 もやし えのき 果物
27水	焼き鮭 野菜のお浸し 豆腐のだし煮 味噌汁 果物	鮭 白菜 人参 じゃがいも 玉ネギ 豆腐 果物
28木	スパゲティーのトマト煮 ブロッコリー いり玉子 野菜スープ 果物	スパゲティー トマト 玉ねぎ ブロッコリー 卵 キャベツ 人参 果物
29金	豚汁風 スパゲティー煮 納豆 果物	豚肉 大根 人参 じゃがいも 玉ねぎ しめじ スパゲティー 納豆 果物
30土	肉豆腐 サラダ スープ 果物	豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも レタス トマト きゅうり 果物

◎米飯は離乳食の進みと月齢に合わせておかゆ、軟飯、ごはんのいずれかでお出ししています。

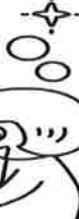
◎材料、その他の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



食事の前後には手洗いの習慣を



食事の前は、手を清潔にするともに、「これからごはんを食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後の手洗いは、習慣にすることが大事です。



食べ物によるアレルギー症状や体質的に留意が必要な場合はすぐにお知らせください。

食材除去食、対応食を用意します。

アレルギーの場合は医師の所見等も添えて詳細にお知らせください。