

2021年 3月 離乳食献立表

日	曜日	初期・中期			後期・完了期		
		献立	使用食材	カロリー	献立	使用食材	カロリー
1	月	人参ペースト 豆腐ペースト	人参 豆腐	70	鶏肉と大根の煮物 麻婆豆腐	鶏肉・大根・人参・かつおだし・しょうゆ 豚肉・豆腐・玉葱・トマトピューレ・三温糖	137
2	火	枝豆ペースト 白菜ペースト	枝豆 白菜	92	鶏肉と玉葱の煮物 ツナとキャベツのトマト煮	鶏肉・玉葱・かつおだし・しょうゆ キャベツ・ツナ・トマトピューレ	134
3	水	ブロッコリーペースト じゃがいもペースト	ブロッコリー じゃがいも	76	鶏肉とブロッコリーの煮物 肉じゃが	鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ 豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ	147
4	木	さつまいもペースト ほうれん草ペースト	さつまいも ほうれん草	91	さつまいもの煮物 ほうれん草と大根のそぼろ煮	さつまいも・かつおだし・しょうゆ 鶏肉・ほうれん草・大根・かつおだし・しょうゆ	152
5	金	キャベツペースト かぼちゃペースト	キャベツ かぼちゃ	78	白菜とツナの煮物 鶏肉とかぼちゃの煮物	白菜・ツナ・かつおだし・しょうゆ 鶏肉・かぼちゃ・かつおだし・しょうゆ	153
6	土	ブロッコリーペースト じゃがいもペースト	ブロッコリー じゃがいも	76	鶏肉とブロッコリーの煮物 肉じゃが	鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ 豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ	147
8	月	人参ペースト 豆腐ペースト	人参 豆腐	70	鶏肉と大根の煮物 麻婆豆腐	鶏肉・大根・人参・かつおだし・しょうゆ 豚肉・豆腐・玉葱・トマトピューレ・三温糖	137
9	火	枝豆ペースト 白菜ペースト	枝豆 白菜	92	鶏肉と玉葱の煮物 ツナとキャベツのトマト煮	鶏肉・玉葱・かつおだし・しょうゆ キャベツ・ツナ・トマトピューレ	134
10	水	ブロッコリーペースト じゃがいもペースト	ブロッコリー じゃがいも	76	鶏肉とブロッコリーの煮物 肉じゃが	鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ 豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ	147
11	木	さつまいもペースト ほうれん草ペースト	さつまいも ほうれん草	91	さつまいもの煮物 ほうれん草と大根のそぼろ煮	さつまいも・かつおだし・しょうゆ 鶏肉・ほうれん草・大根・かつおだし・しょうゆ	152
12	金	キャベツペースト かぼちゃペースト	キャベツ かぼちゃ	78	白菜とツナの煮物 鶏肉とかぼちゃの煮物	白菜・ツナ・かつおだし・しょうゆ 鶏肉・かぼちゃ・かつおだし・しょうゆ	153
13	土	ブロッコリーペースト じゃがいもペースト	ブロッコリー じゃがいも	76	鶏肉とブロッコリーの煮物 肉じゃが	鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ 豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ	147
15	月	人参ペースト 豆腐ペースト	人参 豆腐	70	鶏肉と大根の煮物 麻婆豆腐	鶏肉・大根・人参・かつおだし・しょうゆ 豚肉・豆腐・玉葱・トマトピューレ・三温糖	137
16	火	枝豆ペースト 白菜ペースト	枝豆 白菜	92	鶏肉と玉葱の煮物 ツナとキャベツのトマト煮	鶏肉・玉葱・かつおだし・しょうゆ キャベツ・ツナ・トマトピューレ	134
17	水	ブロッコリーペースト じゃがいもペースト	ブロッコリー じゃがいも	76	鶏肉とブロッコリーの煮物 肉じゃが	鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ 豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ	147
18	木	さつまいもペースト ほうれん草ペースト	さつまいも ほうれん草	91	さつまいもの煮物 ほうれん草と大根のそぼろ煮	さつまいも・かつおだし・しょうゆ 鶏肉・ほうれん草・大根・かつおだし・しょうゆ	152
19	金	キャベツペースト かぼちゃペースト	キャベツ かぼちゃ	78	白菜とツナの煮物 鶏肉とかぼちゃの煮物	白菜・ツナ・かつおだし・しょうゆ 鶏肉・かぼちゃ・かつおだし・しょうゆ	153
22	月	人参ペースト 豆腐ペースト	人参 豆腐	70	鶏肉と大根の煮物 麻婆豆腐	鶏肉・大根・人参・かつおだし・しょうゆ 豚肉・豆腐・玉葱・トマトピューレ・三温糖	137
23	火	枝豆ペースト 白菜ペースト	枝豆 白菜	92	鶏肉と玉葱の煮物 ツナとキャベツのトマト煮	鶏肉・玉葱・かつおだし・しょうゆ キャベツ・ツナ・トマトピューレ	134
24	水	ブロッコリーペースト じゃがいもペースト	ブロッコリー じゃがいも	76	鶏肉とブロッコリーの煮物 肉じゃが	鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ 豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ	147
25	木	さつまいもペースト ほうれん草ペースト	さつまいも ほうれん草	91	さつまいもの煮物 ほうれん草と大根のそぼろ煮	さつまいも・かつおだし・しょうゆ 鶏肉・ほうれん草・大根・かつおだし・しょうゆ	152
26	金	キャベツペースト かぼちゃペースト	キャベツ かぼちゃ	78	白菜とツナの煮物 鶏肉とかぼちゃの煮物	白菜・ツナ・かつおだし・しょうゆ 鶏肉・かぼちゃ・かつおだし・しょうゆ	153
27	土	ブロッコリーペースト じゃがいもペースト	ブロッコリー じゃがいも	76	鶏肉とブロッコリーの煮物 肉じゃが	鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ 豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ	147
29	月	人参ペースト 豆腐ペースト	人参 豆腐	70	鶏肉と大根の煮物 麻婆豆腐	鶏肉・大根・人参・かつおだし・しょうゆ 豚肉・豆腐・玉葱・トマトピューレ・三温糖	137
30	火	枝豆ペースト 白菜ペースト	枝豆 白菜	92	鶏肉と玉葱の煮物 ツナとキャベツのトマト煮	鶏肉・玉葱・かつおだし・しょうゆ キャベツ・ツナ・トマトピューレ	134
31	水	ブロッコリーペースト じゃがいもペースト	ブロッコリー じゃがいも	76	鶏肉とブロッコリーの煮物 肉じゃが	鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ 豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ	147

☆栄養価は、初期・中期はつぶしがゆ80g、後期・完了期は全がゆ90gをきんでいます。
 ☆食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合がありますので、ご了承下さい。
 ☆使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。