



3月の離乳食献立予定表



こほうしこども園

日	曜日	後期献立名(午前食) ※初期、中期食は後期食の献立をもとに作っています。	主な食材
1	土	軟飯、豆腐の八宝菜、キャベツのあえ物、わかめのスープ	米、豆腐、キャベツ、にんじん、わかめ、玉ねぎ、白菜、鶏ささみひき肉
3	月	にんじん粥、白身魚の野菜あんかけ、ほうれん草の和え物、すまし汁	米、にんじん、白身魚、ほうれん草、玉ねぎ、もやし、豆麩
4	火	軟飯、鶏肉のクリーム煮、ブロッコリーのサラダ、かぶのスープ	米、鶏ささみひき肉、ブロッコリー、かぶ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり
5	水	トースト、鶏バーグ、野菜ソテー、トマトスープ	米、パン、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、白菜、大根
6	木	軟飯、白身魚のみそ煮、小松菜のあえ物、すまし汁	米、白身魚、小松菜、玉ねぎ、いんげん、にんじん、だいこん、ねぎ
7	金	軟飯、3目納豆、かぼちゃのあえ物、キャベツのみそ汁	米、納豆、かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、ブロッコリー、鶏ささみひき肉
8	土	軟飯、肉豆腐、大根のコロコロサラダ、青菜のみそ汁	米、鶏ささみひき肉、豆腐、大根、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、ほうれん草
10	月	トースト、マカロニのクリーム煮、キャベツのサラダ、白菜のスープ	米、パン、マカロニ、キャベツ、白菜、米粉、玉ねぎ、粉ミルク、鶏ささみひき肉
11	火	軟飯、白身魚のうま煮、ほうれん草の和え物、大根のみそ汁	米、白身魚、ほうれん草、大根、にんじん、キャベツ、白菜、ねぎ
12	水	軟飯、鶏ささみの野菜煮、キャベツのあえ物、チンゲン菜のスープ	米、鶏ささみひき肉、キャベツ、チンゲン菜、にんじん、ほうれん草
13	木	軟飯、じゃがいものそぼろ煮、大根のサラダ、かぶのみそ汁	米、鶏ささみひき肉、じゃがいも、だいこん、かぶ、にんじん、キャベツ、小松菜
14	金	軟飯、ベビーカレー、白菜のあえ物、コロコロスープ	米、鶏ささみひき肉、白菜、かぼちゃ、にんじん、大根、白菜、玉ねぎ
15	土	 卒園式 	
17	月	軟飯、豆腐のうま煮、じゃがいものサラダ、キャベツのみそ汁	米、豆腐、じゃがいも、キャベツ、白菜、玉ねぎ、にんじん、鶏ささみひき肉
18	火	にんじん粥、白身魚のパン粉焼き、ブロッコリーサラダ、オニオンスープ	米、にんじん、白身魚、ブロッコリー、玉ねぎ、パン粉、キャベツ、もやし
19	水	軟飯、鶏団子のトマト煮、マカロニサラダ、コーンスープ	米、鶏ささみひき肉、トマト、玉ねぎ、コーンクリーム、マカロニ、粉ミルク、パン粉
21	金	軟飯、白身魚のみそ焼き、くきたちのあえ物、大根のみそ汁	米、白身魚、くきたち、大根、白身魚、切干大根、ほうれん草、もやし
22	土	軟飯、鶏ささみのうま煮、キャベツの和え物、オニオンスープ	米、鶏ささみひき肉、キャベツ、玉ねぎ、パン粉、きゅうり、レタス
24	月	軟飯、豆腐ステーキ、ほうれん草の和え物、白菜のスープ	米、豆腐、ほうれん草、白菜、にんじん、ねぎ、じゃがいも、片栗粉
25	火	軟飯、鶏バーグのトマトソース、ポテトサラダ、キャベジンスープ	米、鶏ささみひき肉、トマト、じゃがいも、キャベツ、にんじん、玉ねぎ
26	水	軟飯、ベビーマーボー豆腐、ひじきのあえ物、チンゲン菜のスープ	米、豆腐、ひじき、チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、チンゲン菜
27	木	軟飯、白身魚のにんじんソース、白菜のあえ物、大根のみそ汁	米、白身魚、にんじん、白菜、大根、キャベツ、小松菜、片栗粉
28	金	軟飯、鶏ささみのパン粉焼き、さつまいものソテー、トマトスープ	米、鶏ささみひき肉、さつまいも、トマト、パン粉、玉ねぎ、ブロッコリー、小松菜
29	土	軟飯、大根のそぼろ煮、小松菜のあえ物、もやしのスープ	米、大根、鶏ささみひき肉、小松菜、もやし、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、小松菜

離乳食はあせらずゆっくり進めましょう

赤ちゃんは、口の形状や動き、消化器官などが未発達です。大人と同じ食事はまだ難しく、口や消化能力の発育、発達に合わせて、食べられるように食材を調理して与える必要があります。離乳食の目的は、それまで母乳やミルクだけだった赤ちゃんが、1年をかけて食べる練習をすることです。食べるのが上手な子もいれば、なかなか上手に食べられない子もいたり、食べ方や食べる量には個人差があります。離乳食は、ほかの子と比べたり、月齢だけで考えたりせず、赤ちゃんの発育・発達のペースをよく見極めてステップアップするようにしましょう。昨日食べていたものを突然嫌がったり、同じ食材ばかりをほしがるようになったりと、赤ちゃんはとてとてもマイペースです。離乳食はそのようなことを繰り返し、行きつ戻りつしながら進んでいくものです。おらかな気持ちで向き合ってください。

