



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
2	月	軟飯、豆腐の松風焼き、ブロッコリーの和え物、大根のみそ汁	米、豆腐、鶏ささみひき肉、ブロッコリー、にんじん、だいこん、きゅうり、白菜
3	火	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、白身魚、ほうれん草、にんじん、さつまいも、キャベツ、豆腐、ねぎ
4	水	軟飯、じゃがいものそぼろ煮、大根のサラダ、白菜のみそ汁	米、鶏ささみひき肉、じゃがいも、大根、はくさい、キャベツ、こまつな
5	木	軟飯、鶏ささみのコーン焼き、キャベツの和え物、コロコロスープ	米、鶏ささみひき肉、キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、だいこん、ほうれん草
6	金	トースト、鶏バーグ、ポテトソテー、トマトスープ	パン、鶏ささみひき肉、じゃがいも、トマト、にんじん、だいこん、キャベツ、玉ねぎ
7	土	軟飯、肉豆腐、切干大根の和え物、白菜のみそ汁	米、鶏ささみひき肉、切干大根、はくさい、にんじん、玉ねぎ、きゅうり
9	月	軟飯、白身魚のみそ焼き、スパゲッティサラダ、大根汁	米、白身魚、にんじん、だいこん、スパゲッティ、キャベツ、はくさい、ねぎ
10	火	軟飯、鶏とトマトの野菜煮、キャベツのサラダ、ミルクスープ	米、鶏ささみひき肉、キャベツ、粉ミルク、トマト、にんじん、じゃがいも、レタス、きゅうり
11	水	軟飯、三目納豆、キャベツの和え物、大根のすまし汁	米、納豆、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、レタス、玉ねぎ
12	木	軟飯、鶏ささみの野菜あんかけ、じゃがいものうま煮、豆腐スープ	米、鶏ささみひき肉、じゃがいも、豆腐、にんじん、ほうれん草、キャベツ
13	金	軟飯、ベビーマーボー豆腐、白菜の和え物、チンゲン菜のスープ	米、鶏ささみひき肉、豆腐、はくさい、チンゲン菜、にんじん、キャベツ
14	土	 卒園式 	
16	月	軟飯、鶏と野菜のうま煮、ひじきの和え物、野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、ひじき、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ
17	火	軟飯、白身魚のみそ煮、切干大根の和え物、豆腐のみそ汁	米、白身魚、切干大根、豆腐、きゅうり、ほうれん草、だいこん、ねぎ
18	水	煮込みうどん、鶏バーグ、ブロッコリーのサラダ、おいものおやき	うどん、鶏ささみひき肉、ブロッコリー、じゃがいも、トマト、キャベツ、にんじん、ねぎ
19	木	軟飯、鶏団子のトマト煮、マカロニサラダ、キャベツのスープ	米、鶏ささみひき肉、マカロニ、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、レタス
21	土	軟飯、白身魚のうま煮、キャベツの和え物、野菜スープ	米、白身魚、キャベツ、はくさい、玉ねぎ、ねぎ、きゅうり、チンゲン菜
23	月	軟飯、白身魚のパン粉焼き、さつまいものサラダ、白菜のスープ	米、白身魚、さつまいも、はくさい、ブロッコリー、きゅうり、玉ねぎ、ねぎ
24	火	軟飯、鶏とかぼちゃのミルク煮、キャベツのサラダ、玉ねぎのスープ	米、鶏ささみひき肉、かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、レタス、チンゲン菜
25	水	軟飯、鶏バーグのトマトソース、ブロッコリーの和え物、レタススープ	米、鶏ささみひき肉、トマト、ブロッコリー、レタス、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり
26	木	軟飯、白身魚の人参ソース、かぼちゃの和え物、白菜のスープ	米、白身魚、にんじん、かぼちゃ、はくさい、玉ねぎ、キャベツ
27	金	軟飯、ベビーカレー、キャベツの和え物、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、じゃがいも、玉ねぎ
28	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、だいこん、鶏ささみひき肉、小松菜、もやし、にんじん、キャベツ、玉ねぎ
30	月	軟飯、チキンのトマトソース煮、ポテトサラダ、ほうれん草のスープ	米、鶏ささみひき肉、トマト、じゃがいも、ほうれん草、にんじん、きゅうり、ブロッコリー

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。

