

くじら認定こども園離乳食献立表【3月】



		主食	汁もの	おかず	15時おやつ
1	月	おかゆ	すまし汁	さかなの煮つけ、マカロニ煮、煮りんご	きな粉バナナ
2	火	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、にんじんの煮物、オレンジ	ジャムサンド
3	水	おかゆ	すまし汁	さかなの煮つけ、ブロッコリー煮、ひなあられ	おかゆ
4	木	ばんがゆ	すまし汁	さかなのムニエル、キャベツ煮物、バナナ	おかゆ
5	金			お別れ遠足 お弁当の日	せんべい
6	土	煮込みうどん		かぼちゃ煮	せんべい
7	日				
8	月	おかゆ	五目汁	さかなの煮物、キャベツの煮物、ゼリー	いももち
9	火	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、さつま芋煮	ジャムサンド
10	水	おかゆ	わかめスープ	関西風お好み焼き、ブロッコリーサラダ	フルーツ
11	木	パンがゆ	豆乳スープ	とうふの炒め煮、きゅうりのサラダ、煮りんご	いもぼた
12	金	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、五目ひじき、いちご	蒸しパン
13	土	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、ブロッコリー煮	せんべい
14	日				
15	月	おかゆ	じゃが芋みそ汁	とうふの煮物、にんじんの煮物	せんべい
16	火	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、きゅうりのサラダ、フルーツヨーグルト	五平もち
17	水	おかゆ	枝豆ポタージュ	鶏だんご煮、キャベツの煮物	にんじん蒸しパン
18	木	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、ブロッコリー煮	ビスケット
19	金	おかゆ	けの汁	さかなの煮物、きゅうりの和え物	煮りんご
20	土			春分の日	
21	日				
22	月	おかゆ	やさいスープ	とりの煮物、ほうれん草煮、バナナ	クッキー
23	火	おかゆ	すまし汁	肉じゃが、しらあえ	おかゆ
24	水	ばんがゆ	すまし汁	やさいの煮物、ブロッコリーの和え物	煮りんご
25	木	おかゆ	かぼちゃスープ	とりにくの煮物、にんじん和え物、バナナ	おかゆ
26	金	おかゆ	にゅうめん汁	さかなの煮物、大豆ときゅうりの和え物、オレンジ	ドーナツ
27	土	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、キャベツの煮物	せんべい
28	日				
29	月	パンがゆ	ミネストローネ	さかなの煮物、にんじんの煮物、ゼリー	おかゆ
30	火	おかゆ	すまし汁	鶏のマーマレード煮、キャベツの煮物、オレンジ	きな粉マカロニ
31	水	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、みかんサラダ	コーンフレーク煮

☆都合により献立を変更する場合がございます

栄養士より

毎月19日は食育の日。
 今月は18日に東北地方の献立を提供します。けの汁は青森県の郷土料理で具材がたくさん入ったお味噌汁です。さけは岩手県の漁業の中でも特に重要な魚種でごまは岩手県や青森県が産地です。ごまを使用した料理に南部〇〇という名がつけられます。きゅうりは福島県を代表する野菜でハウス栽培が盛んです。りんごは青森県が国内生産の半分以上を占める産地です。お楽しみに

離乳食を食べたがらないときは？

9～11か月ごろになると、食欲不振になることがあります。食べないときは、食材、調理法や味つけを変えて少しずつ与えてみましょう。ただし、無理強いはいしないこと。生活リズムを整えながら、しばらくするとすんなり食べることもあります。

献立平均給与栄養量

	3歳未満児
エネルギー	468 kcal
たんぱく質	19.4 g
脂質	13.4 g