

3月献立表

初期・中期

松翠保育園

R7年3月1日発行

使用食材について

今月は、新たな追加食材はありません。先月に引き続き下記の食材を使用します。
入園時に配布した離乳食食材一覧を参考に、旬の食材をご家庭でお試してください。

初期食

米 ジャがいも さつまいも 片栗粉
豆腐 白身魚（鯛・ひらめ・たら）
人参 玉ねぎ かぼちゃ バナナ
キャベツ 小松菜 大根 ほうれん草
かぶ 白菜

中期食

米 ジャがいも さつまいも 片栗粉
豆腐 白身魚（鯛・ひらめ・たら）
人参 玉ねぎ かぼちゃ バナナ 小松菜
ほうれん草 ささみ きなこ キャベツ
大根 なす 里芋 かぶ 白菜

日	曜	初期食	中期食
1	土	10倍がゆ 人参のポタージュ 玉ねぎのスープ	ささみと野菜のおじや バナナ
3	月	10倍がゆ たまねぎのポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ ささみと人参の煮物 たまねぎのスープ
4	火	10倍がゆ じゃがいものポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ 人参と豆腐の煮物 じゃがいものスープ
5	水	10倍がゆ 人参のポタージュ 玉ねぎのスープ	5倍がゆ 人参とささみの煮物 たまねぎのスープ
6	木	10倍がゆ 人参のポタージュ かぼちゃのスープ	5倍がゆ ささみと人参の煮物 かぼちゃのスープ
7	金	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ キャベツのスープ	5倍がゆ 白身魚とキャベツの煮物 キャベツのスープ
8	土	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ 人参のスープ	ささみと野菜のおじや バナナ

日	曜	初期食	中期食
10	月	10倍がゆ キャベツもポタージュ じゃがいものスープ	5倍がゆ ささみとじゃがいもの煮物 キャベツのスープ
11	火	10倍がゆ 白身魚のポタージュ かぼちゃのスープ	5倍がゆ 白身魚と人参の煮物 かぼちゃのスープ
12	水	10倍がゆ じゃがいものポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ じゃがいもとブロッコリーの煮物 人参のスープ
13	木	10倍がゆ 人参のポタージュ たまねぎのスープ	5倍がゆ ささみと人参の煮物 たまねぎのスープ
14	金	10倍がゆ 豆腐のポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ 豆腐と小松菜の煮物 人参のスープ
15	土	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ 人参のスープ	ささみと野菜のおじや バナナ

離乳食づくりの前に

- ・調理の前に、しっかりと手洗いをしましょう。
- ・使用する器具はていねいに洗い、煮沸消毒して使用しましょう。
- ・はちみつは1歳までは使用できません。
- ・食べるのを嫌がる時は無理に食べさせず、楽しい雰囲気を大切にしましょう。

日	曜	初期食	中期食
17	月	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ ささみと玉ねぎの煮物 人参のスープ
18	火	10倍がゆ 白菜のポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ ささみと白菜の煮物 人参のスープ
19	水	10倍がゆ 人参のポタージュ ほうれん草のスープ	5倍がゆ 白身魚と人参の煮物 ほうれん草のスープ
21	金	10倍がゆ 人参のポタージュ キャベツのスープ	5倍がゆ 白身魚と人参の煮物 キャベツのスープ
22	土	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ ささみと野菜のおじや バナナ

自然素材からの『だし』を利用！

だしの『うまみ』を上手く利用すると、離乳食を風味豊かに美味しく調理することができます。

『だし』を使うことで、苦味がある野菜も、より食べやすくなります。



★味付けは、**9カ月頃から！**

ほんのり風味付け程度にしましょう。濃い味に慣れると、薄味の離乳食を食べれなくなったり、塩分の偏りで腎臓に負担をかけてしまうこともあります。



日	曜	初期食	中期食
24	月	10倍がゆ じゃがいものポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ じゃがいもと玉ねぎの煮物 人参のスープ
25	火	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ かぼちゃのスープ	5倍がゆ 玉ねぎとトマトの煮物 かぼちゃのスープ
26	水	10倍がゆ じゃがいものポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ ささみとじゃがいもの煮物 人参のスープ
27	木	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ キャベツのスープ	5倍がゆ ささみと玉ねぎの煮物 キャベツのスープ
28	金	10倍がゆ 豆腐のポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ 白身魚と豆腐の煮物 人参のスープ
29	土	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ 人参のスープ	ささみと野菜のおじや バナナ
31	月	10倍がゆ 豆腐のポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 人参のスープ

離乳食中期(生後7～8カ月)のレシピ紹介

野菜入りとろとろうどん

・・・材料・・・

- ・冷凍うどん 40g
- ・人参 5g
- ・玉ねぎ 10g
- ・キャベツ 10g
- ・野菜の煮汁 1/4cup(50cc)

・・・作り方・・・

- ①うどんは解凍して刻み、やわらかく茹でる。
- ②人参、玉ねぎ、キャベツはやわらかくして茹でてみじん切りする。
- ③野菜の煮汁に①と②を入れ5分くらい煮て、粗くすりつぶす。

