



# 令和5年度3月離乳食献立表



足利市役所保育課給食

日付	曜日	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
11 ・ 25	月	<おかゆ> <野菜煮> <おひたし>	<おかゆ> <野菜煮> <おひたし>	<おかゆ> <豚肉の野菜あんかけ> <おひたし>	<野菜ジュース> <軟飯> <豚肉の野菜あんかけ> <小松菜のナムル> <りんごジュース> <黒糖蒸しパン>
12 ・ 26	火	<パンがゆ> <野菜煮> <豆乳コーンスープ>	<パンがゆ> <黄身オムレツ> <豆乳コーンスープ>	<パンがゆ> <青菜のオムレツ> <豆乳コーンスープ>	<牛乳> <パン> <青菜のオムレツ> <豆乳コーンスープ> <ヨーグルトミルク> <菓子>
13 ・ 27	水	<おかゆ> <蕎麦> <豆腐煮> <バナナ>	<おかゆ> <大豆の煮込み> <豆腐煮> <バナナ>	<おかゆ> <豚肉と大豆の煮込み> <なめこ汁> <バナナ>	<牛乳> <軟飯> <豚肉と大豆の煮込み> <なめこ汁> <なめこ汁> <牛乳> <フルーツコーンフレーク>
14 ・ 28	木	<おかゆ> <白身魚ペースト> <野菜煮> <デコボン>	<おかゆ> <白身魚ほくし> <野菜煮> <デコボン>	<おかゆ> <魚の照り焼き> <マカロニ煮> <デコボン>	<ヨーグルト> <軟飯> <魚の照り焼き> <マカロニサラダ> <デコボン> <牛乳> <ジャムサンド>
1 ・ 15	金	<おかゆ> <蕎麦> <野菜がゆの具> <豆腐煮>	<おかゆ> <ささみ煮> <野菜がゆの具> <豆腐煮>	<おかゆ> <鶏肉煮> <野菜がゆの具> <豆腐のすまし汁>	<牛乳> <軟飯> <鶏肉煮> <五目寿司の具> <豆腐のすまし汁> <発酵乳> <菓子>
2 ・ 16 ・ 29	土	<しらすかゆ> <粉ミルク> <ヨーグルト>	<しらすかゆ> <粉ミルク> <ヨーグルト>	<しらすかゆ> <粉ミルク> <ヨーグルト>	<牛乳> <総菜パン> <粉ミルク> <ヨーグルト> <菓子> <飲み物>
4 ・ 18	月	<おかゆ> <野菜煮> <バナナヨーグルト>	<おかゆ> <野菜煮> <バナナヨーグルト>	<おかゆ> <鶏肉煮> <フルーツヨーグルトあえ>	<野菜ジュース> <軟飯> <チキンカレー> <フルーツヨーグルトあえ> <ココアミルク> <菓子>
5 ・ 19	火	<おかゆ> <白身魚ペースト> <マッシュポテト> <バナナ>	<おかゆ> <白身魚ほくし> <マッシュポテト> <バナナ>	<おかゆ> <魚の塩麹焼き> <具だくさん味噌汁> <バナナ>	<牛乳> <軟飯> <魚の塩麹焼き> <具だくさん味噌汁> <バナナ> <牛乳> <菓子>
6	水	<パンがゆ> <蕎麦> <野菜煮>	<パンがゆ> <ささみ煮> <おひたし>	<パンがゆ> <鶏のオープン焼き> <おひたし>	<牛乳> <パン> <鶏のオープン焼き> <コールスローサラダ> <牛乳> <人参蒸しパン> <ヨーグルト>
7 ・ 21	木	<おかゆ> <白身魚ペースト> <野菜煮> <ほっさく>	<おかゆ> <白身魚ほくし> <野菜煮> <ほっさく>	<おかゆ> <煮魚> <野菜煮> <ほっさく>	<牛乳> <軟飯> <煮魚> <ごま酢和え> <ほっさく> <牛乳> <ごまラスク>
8 ・ 22	金	<おかゆ> <蕎麦> <野菜スープ>	<おかゆ> <挽肉煮> <野菜スープ>	<おかゆ> <挽肉煮> <野菜スープ>	<牛乳> <軟飯> <ミートボールのケチャップ煮(完了期)> <野菜スープ> <発酵乳> <菓子>
9 ・ 23	土	<パンがゆ> <粉ミルク> <ヨーグルト>	<パンがゆ> <粉ミルク> <ヨーグルト>	<パンがゆ> <粉ミルク> <ヨーグルト>	<牛乳> <総菜パン> <粉ミルク> <ヨーグルト> <菓子> <飲み物>

※完了期(12ヵ月)になると、午前・午後のおやつを食べます。

※献立は都合により、変更になる場合があります。

## ◆◆今年度を振り返ってみませんか?◆◆

今年度は、どんな1年でしたか? ”あつという間に過ぎてしまった!”という方も多いかもしれません。そこで一息ついて、今年度の食事や生活について振り返ってみませんか? 子どもは、思っている以上に家族の食習慣や生活スタイルの影響を受けています。子どもだけでなく、家族の食習慣や生活リズムを見直し、家族みんなで健康であることが大切です。来年度も、保育所と家庭で連携をとりながら、お子さんの健やかな成長を見守っていきましょう。

