



3月の離乳食こんだて



平成30年度 磐石堂さくら保育園

日	曜日	初期	材 料 名	
		中期		
1	金	さつまいも粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも
		さつまいも粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも
2	土	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		煮込みうどん 煮浸し 野菜スープ	うどん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ほうれん草
4	月	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
		5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
5	火	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 小松菜
6	水	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
		5分粥 煮魚の野菜あんかけ 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
7	木	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		パン粥 ささ身と野菜の煮物 野菜スープ	パン ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
8	金	きゃべつ粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参
		きゃべつ粥 肉豆腐 野菜スープ	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参
9	土	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
11	月	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも 大根
		5分粥 煮魚 煮浸し 野菜スープ	米 カレイ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも 大根 小松菜
12	火	人参粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		人参粥 ささ身と野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ほうれん草
13	水	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
14	木	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		煮込みうどん 煮浸し 野菜スープ	うどん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
15	金	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも
		5分粥 煮魚の野菜あんかけ 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも
16	土	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 かぼちゃ
18	月	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
		5分粥 肉じゃが 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
19	火	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
		5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 ほうれん草
20	水	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
		煮込みうどん じゃが芋煮 野菜スープ	うどん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
21	木	春分の日		
22	金	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 さつまいも
		5分粥 煮魚 煮浸し 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 さつまいも
23	土	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも 大根
		5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも 大根 ほうれん草
25	月	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
26	火	豆腐粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参
		豆腐粥 肉豆腐 野菜スープ	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 小松菜
27	水	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 大根
		5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 大根 小松菜
28	木	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
29	金	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 大根
		5分粥 煮魚の野菜あんかけ 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 大根
30	土	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参
		煮込みうどん 煮浸し 野菜スープ	うどん ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参

★食材購入の都合によりメニューを変更させて頂く場合があります。

幼児食への移行

1歳の誕生日を迎えるころには大抵の物が食べられるようになりますが、1歳半ごろを目安にゆっくりと幼児食へ進めましょう。食べさせてもいいのか迷う食材は「おなかの機能は24ヶ月までは赤ちゃん」を基本に判断すると間違いありません。消化の悪い物、刺激の強いもの、味の濃い物はまだまだ控えましょう。そうしながら食