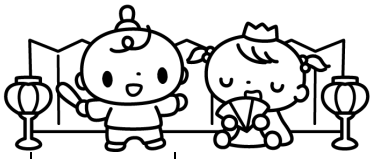
令和６年度　３月離乳食献立予定表



山岸こども園

		昼　食	おやつ
		９ヶ月頃～	１０ヶ月頃～
1	土	かゆ　豆腐野菜煮　かぼちゃ煮　白菜汁	パン
3	月	かゆ　鶏だんご野菜煮　さつまいも煮　キャベツ汁	フルーツヨーグルト
4	火	かゆ　ささみ野菜煮　大根煮　じゃがいも汁	フレンチトースト
5	水	かゆ　鯛野菜煮　かぼちゃ煮　ほうれんそう汁	トースト
6	木	かゆ　鶏だんご野菜煮　じゃがいも煮　小松菜汁	お好み焼き
7	金	かゆ　ささみ野菜煮　小松菜煮　大根汁	じゃがいも餅
8	土	かゆ　豆腐野菜煮　かぼちゃ煮　小松菜汁	トースト
10	月	かゆ　鶏だんご野菜煮　小松菜煮　じゃがいも汁	バナナケーキ
11	火	かゆ　ホキ野菜煮　さつまいも煮　小松菜汁	バナナサンド
12	水	かゆ　豆腐野菜煮　かぼちゃ煮　ほうれんそう汁	きなこマカロニ
13	木	かゆ　ささみ野菜煮　ブロッコリー煮　キャベツ汁	ホットケーキ
14	金	かゆ　鶏だんご野菜煮　キャベツ煮　じゃがいも汁	しらす粥
15	土	卒園式	
17	月	かゆ　鯛野菜煮　かぼちゃ煮　かぶ汁	トマトマカロニ
18	火	かゆ　ホキ野菜煮　じゃがいも煮　キャベツ汁	うどん煮
19	水	かゆ　ささみ野菜煮　ブロッコリー煮　じゃがいも汁	野菜粥
20	木	春分の日	
21	金	かゆ　鶏だんご野菜煮　じゃがいも煮　小松菜汁	かぼちゃマフィン
22	土	かゆ　豆腐野菜煮　かぼちゃ煮　白菜汁	パン
24	月	かゆ　豆腐野菜煮　さつまいも煮　小松菜汁	トースト
25	火	かゆ　鯛野菜煮　キャベツ煮　じゃがいも汁	さつまいもミルク煮
26	水	かゆ　ホキ野菜煮　じゃがいも煮　大根汁	ロールパン
27	木	かゆ　ささみ野菜煮　ブロッコリー煮　白菜汁	ホットケーキ
28	金	かゆ　鯛野菜煮　さつまいも煮　小松菜汁	フルーツヨーグルト
29	土	かゆ　豆腐野菜煮　かぼちゃ煮　小松菜汁	トースト
31	月	かゆ　豆腐野菜煮　かぼちゃ煮　大根汁	ホットケーキ

★月齢や喫食状況に応じて、食材や味付けを変更して提供します。

１歳頃からの食事

「食べさせてもらう」から「自分で食べる」へと変わる時期です。
前歯でかじりとり、奥の歯や歯ぐきでつぶして食べるようになるため、柔らかく煮てスティック状にした野菜や、おにぎり、おやきなど、手づかみできて簡単につぶせるメニューがおすすめです。
自分で食べようとする姿をたくさんほめてあげて、食への意欲を高められるとよいですね！