

# 令和6年度 3月離乳食献立表前半(中期食)



西秋留保育園

	午前食	午後食	主な使用材料		
			エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1 土	煮込みうどん(玉ねぎ ほうれん草) カレイの出汁煮 バナナ にんじんとキャベツの合わせ煮	おじや(しらす・かぼちゃ)	うどん こめ	カレイ しらす	玉ねぎ ほうれん草 大根 にんじん キャベツ かぼちゃ
3 月	豆腐のひき肉あんかけ(豆腐 鶏肉 にんじん) 5倍～7倍粥 かぼちゃとほうれん草の出汁煮 出汁スープ(じゃが芋) バナナ	おじや(鮭・にんじん・大根)	こめ じゃが芋	豆腐 鶏肉 鮭	にんじん かぼちゃ ほうれん草 大根
4 火	煮込みうどん(玉ねぎ かぼちゃ) 鮭の出汁煮 ほうれん草とにんじんの和え物 バナナ	おじや(しらす・かぼちゃ)	うどん さつま芋	鮭 しらす	玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 にんじん 大根
5 水	5倍～7倍粥 鮭とキャベツの出汁煮 にんじんのころころ煮 バナナ 出汁スープ(大根)	おじや(豆腐・かぼちゃ)	こめ さつま芋	鮭 豆腐	キャベツ にんじん 大根 かぼちゃ
6 木	5倍～7倍粥 ツナとじゃが芋の合わせ煮 大根とかぼちゃのころころ煮 出汁スープ(キャベツ) バナナ	おじや(しらす、ほうれん草)	こめ さつま芋 じゃが芋	しらす ツナ	大根 かぼちゃ にんじん ほうれんそう ほうれん草
7 金	5倍～7倍粥 ささみとキャベツのとりみ煮 小松菜とにんじんのおひたし 出汁スープ(玉ねぎ) バナナ	にゅうめん(ツナ・人参・玉ねぎ)	こめ そうめん	ささみ ツナ	大根 小松菜 にんじん 玉ねぎ
8 土	5倍～7倍粥 豆腐とひき肉のとりみ煮 小松菜とにんじんのおひたし 出汁スープ(玉ねぎ) バナナ	煮込みうどん(しらす・かぼちゃ)	こめ 片栗粉 うどん	豆腐 しらす 鶏肉	小松菜 にんじん 玉ねぎ 大根 かぼちゃ
10 月	5倍～7倍粥 鶏ひき肉とかぼちゃの合わせ煮 ほうれん草とにんじんの出汁煮 出汁スープ(じゃが芋) バナナ	おじや(鮭・にんじん)	こめ じゃが芋 さつま芋	鶏肉 鮭	大根 ほうれん草 かぼちゃ 大根 にんじん
11 火	5倍～7倍粥 ツナとさつま芋の出汁煮 大根とキャベツの合わせ煮 出汁スープ(ほうれん草) バナナ	煮込みうどん(しらす・玉ねぎ)	こめ じゃが芋 さつま芋 うどん	ツナ しらす	大根 キャベツ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ
12 水	5倍～7倍粥 カレイとキャベツの合わせ煮 かぼちゃのころころ煮 出汁スープ(大根) にんじんティック バナナ	おじや(鮭・ほうれん草)	こめ さつま芋 じゃが芋	カレイ 鮭	キャベツ かぼちゃ 大根 にんじん ほうれん草
13 木	煮込みうどん(玉ねぎ ほうれん草) 鮭の出汁煮 にんじんと大根のコロコロ煮 バナナ	おじや(しらす・かぼちゃ・さつま芋)	うどん こめ じゃが芋	鮭 しらす	玉ねぎ ほうれん草 にんじん 大根 かぼちゃ
14 金	5倍～7倍粥 鮭とブロッコリーの合わせ煮 にんじんとキャベツの合わせ煮 出汁スープ(大根) バナナ	にゅうめん(豆腐・かぼちゃ)	こめ そうめん さつま芋 じゃが芋	鮭 豆腐	ブロッコリー にんじん キャベツ 大根 かぼちゃ
15 土	5倍～7倍粥 しらすとじゃが芋の出汁煮 にんじんと小松菜の出汁煮 バナナ 出汁スープ(玉ねぎ)	おじや(カレイ・かぼちゃ)	こめ じゃが芋	しらす カレイ	にんじん こまつな 玉ねぎ かぼちゃ 大根



## しっかりと朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べることは、1日を元気に過ごすのに必要なエネルギー源を補給することです。特に乳幼児期は成人に比べて成長発育が旺盛なため朝ごはんは大切なエネルギー源となります。

その他に…

☆脳を活発に働かせるため…脳はエネルギーの消費が大きく、朝ご飯を食べないと脳にエネルギーがいきわたらず脳が活発に働くことができません。

☆朝の排便の習慣をつけるため…体調や生活リズムを整えるために、朝の排便の習慣をつけることが望ましい。1日3食のリズムを作ることで腸に刺激が与えられます。

☆大切な栄養源…子どもたちは1回の食事でたくさんの量を食べられません。朝ごはんも子どもにとっては大切な栄養源となります。朝はお忙しいかとは思いますが、朝ごはんをしっかりと食べて1日元気にすごしましょう。

