

# 令和6年度 3月離乳食献立表前半(後期食)



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 大根スティック 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) にんじんスティック	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) 軟飯 かぼちゃとほうれん草の茶巾絞り みそ汁(じゃが芋) 大根スティック バナナ	おじや(鮭・にんじん・大根) じゃが芋スティック	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 さつま芋スティック バナナ	おじや(しらす・かぼちゃ) 大根スティック	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	軟飯 鮭とキャベツの出汁煮 にんじんのころころ煮 バナナ みそ汁(大根) さつま芋スティック	おじや(豆腐・かぼちゃ) 大根スティック	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	軟飯 ツナとじゃが芋のおやき 大根とかぼちゃのころころ煮 みそ汁(キャベツ) にんじんスティック バナナ	おじや(しらす、ほうれん草) さつま芋スティック	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	軟飯 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 みそ汁(玉ねぎ) 大根スティック バナナ	にゅうめん(ツナ・人参・玉ねぎ) にんじんスティック	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	軟飯 豆腐ハンバーグ(豆腐 鶏肉) 小松菜とにんじんのおひたし みそ汁(玉ねぎ) 大根スティック バナナ	煮込みうどん(しらす・かぼちゃ) にんじんスティック	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	軟飯 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 みそ汁(じゃが芋) 大根スティック バナナ	おじや(鮭・にんじん) さつま芋スティック	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	軟飯 ツナとさつま芋のおやき 大根とキャベツの合わせ煮 みそ汁(ほうれん草) にんじんスティック バナナ	煮込みうどん(しらす・玉ねぎ) じゃが芋スティック	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	軟飯 カレイとキャベツの合わせ煮 かぼちゃのころころ煮 みそ汁(大根) にんじんスティック バナナ	おじや(鮭・ほうれん草) じゃが芋スティック	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 さつま芋スティック 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) じゃが芋スティック	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	軟飯 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 みそ汁(大根) さつま芋スティック バナナ	にゅうめん(豆腐・かぼちゃ) じゃが芋スティック	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	軟飯 しらすとじゃが芋のおやき にんじんと小松菜の出汁煮 バナナ みそ汁(玉ねぎ) 大根スティック	おじや(カレイ・かぼちゃ) さつま芋スティック	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。

☆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。

