

もぐもぐ☆かみかみだより 3月

	もぐもぐ(7・8ヶ月)	かみかみ(9～11ヶ月)	かみ食 おやつ
1	水 おかゆ みそ煮(大根 人参 ふ かぼちゃ) しらすのあんかけ煮(しらす 人参 ブロッコリー)	軟飯 みそ煮 しらすのあんかけ煮	ミルク パンがゆ
2	木 おかゆ すまし汁(とうふ 人参 玉ねぎ) 肉団子の野菜あんかけ煮(鶏ひき肉 ブロッコリー キャベツ 人参)	軟飯 肉団子の野菜あんかけ煮 すまし汁	ミルク ビスケット
3	金 おかゆ 魚のみそ煮(白身魚 人参 きゅうり) すまし汁(大根 人参 豆腐 かぼちゃ)	軟飯 魚のみそ煮 すまし汁	ミルク せんべい
4	土 おかゆ さつま汁(さつま芋 人参 大根 ふ ねぎ)	軟飯 さつま汁	
6	月 おかゆ クリーム煮(鶏むね肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 チンゲン菜) やわらか煮(キャベツ きゅうり しらす)	軟飯 クリーム煮 やわらか煮	ミルク ビスケット
7	火 おかゆ 豆腐のあんかけ煮(豆腐 人参 白菜 かぼちゃ) やわらか煮(人参 ブロッコリー)	軟飯 豆腐のあんかけ煮 やわらか煮	ミルク スティックケーキ
8	水 おかゆ 野菜スープ(人参 玉ねぎ チンゲン菜 鶏ひき肉) ポテトサラダ(人参 じゃがいも 玉ねぎ きゅうり チーズ)	軟飯 野菜スープ ポテトサラダ	ミルク せんべい
9	木 おかゆ かぼちゃスープ(かぼちゃ 玉ねぎ チーズ) ささ身のあんかけ煮(ささ身 人参 玉ねぎ)	軟飯 かぼちゃスープ ささ身のあんかけ煮	ミルク マフィン
10	金 おかゆ 魚のあんかけ煮(白身魚 人参 きゅうり) みそ汁(豆腐 人参 ねぎ)	軟飯 魚のあんかけ煮 みそ汁	ミルク せんべい
11	土 おかゆ 野菜スープ(人参 玉ねぎ ブロッコリー ふ)	軟飯 野菜スープ	
13	月 おかゆ 豆腐のあんかけ煮(豆腐 人参 れんこん じゃが芋 いんげん) やわらか煮(きゅうり 人参 しらす)	軟飯 豆腐のあんかけ煮 やわらか煮	ミルク ウエハース
14	火 おかゆ そぼろ煮(じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 いんげん) やわらか煮(小松菜 キャベツ 人参)	軟飯 そぼろ煮 やわらか煮	ミルク せんべい
15	水 おかゆ 魚のあんかけ煮(白身魚 人参 きゅうり じゃがいも) みそ汁(キャベツ 人参 ふ)	軟飯 魚のあんかけ煮 みそ汁	ミルク スティックケーキ
16	木 おかゆ 肉団子スープ(鶏ひき肉 人参 チンゲン菜 玉ねぎ) しらすのあんかけ煮(しらす 人参 ほうれん草)	軟飯 肉団子スープ しらすのあんかけ煮	ミルク パンがゆ
17	金 おかゆ いそ煮(大豆 人参 わかめ ふ じゃがいも) さつまいもサラダ(さつまいも 人参 きゅうり チーズ)	軟飯 いそ煮 さつまいもサラダ	ミルク せんべい
18	土 おかゆ あんかけうどん(うどん 人参 白菜 ねぎ 鶏ひき肉)	軟飯 あんかけうどん	
20	月 おかゆ キャベツのクリーム煮(キャベツ 人参 玉ねぎ ささ身) レバーみそ(レバー)	軟飯 キャベツのクリーム煮 レバーみそ	ミルク ビスケット
22	水 おかゆ マーボー豆腐(豆腐 鶏ひき肉 人参 ピーマン ねぎ) やわらか煮(しらす 人参 ブロッコリー)	軟飯 マーボー豆腐 やわらか煮	ミルク ウエハース
23	木 おかゆ 豆腐のあんかけ煮(豆腐 人参 玉ねぎ さつまいも 大根) やわらか煮(ほうれん草 人参 わかめ)	軟飯 豆腐のあんかけ煮 やわらか煮	ミルク せんべい
24	金 おかゆ 魚のあんかけ煮(白身魚 人参 玉ねぎ) みそ汁(人参 小松菜 じゃがいも)	軟飯 魚のあんかけ煮 みそ汁	ミルク レーズン蒸しパン
25	土 おかゆ 野菜スープ(人参 キャベツ 玉ねぎ ささ身)	軟飯 野菜スープ	
27	月 おかゆ トマト煮(人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 キャベツ トマト) あんかけ煮(人参 きゅうり しらす)	軟飯 トマト煮 あんかけ煮	ミルク せんべい
28	火 おかゆ 大根の煮物(大根 人参 いんげん ふ) やわらか煮(鶏むね肉 人参 キャベツ ブロッコリー)	軟飯 大根の煮物 やわらか煮	ミルク スティックケーキ
29	水 おかゆ クリームシチュー(人参 玉ねぎ じゃが芋 鶏肉) やわらか煮(キャベツ 人参 きゅうり)	軟飯 クリームシチュー やわらか煮	ミルク ビスケット