

3月分献立表



お誕生会



日曜日	午前おやつ	献立	午後おやつ	主 な 材 料				エネルギー 上:未満児 下:以上児	旬の地産産物 使用予定食材
				赤色の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 力や体温となる食品	緑色の食品 体の調子をよくする食品	その他		
1土	ミルク菓子	中華麺入りスープ 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉	精白米 中華麺 植物油	バナナ 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸	しょうゆ みりん 醤油 酒 食塩 ペイリーフ こしょう	499kcal 530kcal	
3月	ミルク菓子	チキンカレーシチュー 野菜のレモン風味和え	ミルク菓子	牛乳 鶏肉	精白米 小麦粉 じゃが芋 植物油 砂糖	レモン果汁 ブロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが セロリー	赤ワイン 食塩 カレー粉 米酢 トマトピューレ ウスターソース オールドハイ スルーツチャップ 醤油 ペイリーフ しょうゆ	566kcal 615kcal	
4火	ミルク菓子	魚の照り焼き あいませ 青菜の味噌汁	ミルク 和風パスタ	牛乳 鯖 ツナ缶 豆腐 みそ	精白米 スパゲティ ごま 植物油 砂糖	青菜 人参 玉ねぎ もやし 大根 ごぼう しょうが 干し椎茸 しめじ	酒 煮干し みりん しょうゆ 米酢	508kcal 541kcal	
5水	ミルク菓子	ちらし寿司 鶏肉の塩唐揚げ キャベツのおかか和え 麺のお吸い物 果物	ミルク菓子	牛乳 鮭フレーク 花かつお 鶏肉	精白米 麩(てまり麩) でんぷん 植物油 砂糖	みかん 人参 みつば キャベツ 玉ねぎ れんこん しょうが ホールコーン きざみのり	食塩 米酢 醤油 酒 しょうゆ	541kcal 572kcal	キャベツ
6木	ミルク菓子	鶏肉のさっぱり煮 魚肉ソーセージのソースマヨ炒め 春雨のスープ	ミルク バナナケーキ	牛乳 魚肉ソーセージ 鶏肉 鶏卵 豆乳	精白米 ホットケーキの素 春雨 植物油 マヨネーズ 砂糖	バナナ 人参 キャベツ 玉ねぎ しょうが しめじ カットわかめ 青のり粉	みりん しょうゆ 醤油 食塩 米酢 濃厚ソース ペイリーフ	531kcal 573kcal	
7金	ミルク菓子	豆腐の甘味噌かけ 人参しりしり風 大根のすまし汁	ミルク菓子	牛乳 ツナ缶 豆腐 みそ	精白米 ごま油 砂糖	人参 ねぎ 大根 えのきたけ	醤油 食塩 酒 しょうゆ みりん	510kcal 542kcal	
8土	ミルク菓子	肉じゃが 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉	精白米 じゃが芋 糸こんにゃく 植物油 砂糖	バナナ 人参 玉ねぎ 干し椎茸	みりん しょうゆ 醤油 酒	533kcal 574kcal	
10月	ミルク菓子	はんぺんのチーズフライ キャベツのしそ粉和え 豆腐のすまし汁	ミルク菓子	牛乳 チーズ はんぺん 豆腐	精白米 小麦粉 パン粉 植物油	人参 ねぎ キャベツ しめじ	醤油 しょうゆ 食塩 しそ粉 トマトケチャップ	556kcal 601kcal	キャベツ
11火	ミルク菓子	厚揚げのチャンプルー キャベツの甘酢和え 小魚のふりかけ	ミルク 菜の花 蒸しパン	牛乳 しらす干し 豚肉 ウインナー 鶏卵 厚揚げ	精白米 ホットケーキの素 ごま ごま油 砂糖	小松菜 人参 バセリ キャベツ 玉ねぎ もやし ホールコーン 干し椎茸 青のり粉	しょうゆ みりん 食塩 こしょう 酒 米酢 トマトケチャップ	548kcal 594kcal	キャベツ
12水	ミルク 果物 (バナナ)	タンドライーチキン じゃが芋のごま浸し 菜花の味噌汁	乳酸飲料 菓子	乳酸飲料(牛乳) ヨーグルト 鶏肉 みそ	精白米 じゃが芋 ごま 砂糖	菜花 人参 玉ねぎ しめじ	しょうゆ 食塩 カレー粉 煮干し みりん ウスターソース トマトケチャップ	450kcal 470kcal	なばな
13木	ミルク菓子	回鍋肉 人参とちくわのかつおマヨ和え	ミルク 芋けんぴ風	牛乳 ちくわ 花かつお 豚肉 赤みそ	精白米 さつま芋 植物油 ごま油 マヨネーズ 砂糖	青菜 人参 キャベツ 玉ねぎ ホールコーン	食塩 酒 しょうゆ こしょう	523kcal 562kcal	
14金	ミルク菓子	魚の塩焼き 切干大根の炒め煮 もやしの味噌汁	ミルク菓子 果物	牛乳 鯖 鶏肉 みそ	精白米 植物油 砂糖	りんご 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし グリーンピース 切干大根	醤油 食塩 酒 みりん しょうゆ 煮干し	452kcal 473kcal	
15土	ミルク菓子	豚汁 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	精白米 じゃが芋 植物油	バナナ 人参 ねぎ 大根 ごぼう	煮干し	524kcal 564kcal	
17月	ミルク菓子	豚肉のしょうが煮 ブロッコリーのマヨネーズサラダ えのきの味噌汁	ミルク菓子	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	精白米 植物油 マヨネーズ 砂糖	ブロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ しょうが えのきたけ	しょうゆ 酒 食塩 煮干し こしょう	515kcal 550kcal	ブロッコリー
18火	ミルク菓子	鶏肉のトマト煮 ドレッシングサラダ	ヨーグルト 菓子	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 みそ	精白米 じゃが芋 植物油 砂糖	人参 ねぎ トマトホール缶 キャベツ 玉ねぎ しょうが ホールコーン しめじ	しょうゆ トマトケチャップ 食塩 米酢 酒 こしょう	449kcal 472kcal	
19水	ミルク 果物 (バナナ)	煮魚 ビーフン入り野菜炒め 玉ねぎのすまし汁	ミルク菓子 昆布	牛乳 白身魚	精白米 ビーフン 植物油 砂糖	小松菜 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ カットわかめ 昆布	酒 しょうゆ 食塩 だし昆布 みりん	444kcal 463kcal	
21金	ミルク菓子	煮込みハンバーグ 添え野菜 わかめのスープ	ミルク菓子	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵	精白米 パン粉 植物油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ 大根 えのきたけ カットわかめ	食塩 しょうゆ こしょう トマトケチャップ ウスターソース 醤油 ペイリーフ	513kcal 549kcal	
22土	ミルク菓子	炒り豆腐 果物	ミルク菓子	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	精白米 植物油 砂糖	バナナ 人参 ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸	酒 みりん しょうゆ 食塩	549kcal 595kcal	
24月	ミルク菓子	クリームシチュー キャロットサラダ	ミルク菓子	牛乳 生クリーム 鶏肉	精白米 小麦粉 じゃが芋 バター 植物油 砂糖	人参 バセリ キャベツ 玉ねぎ セロリー しめじ	醤油 食塩 白ワイン こしょう 米酢 ペイリーフ	544kcal 589kcal	
25火	ミルク菓子	魚のムニエル ほうれん草のソテー キャベツのスープ	ミルク りんごゼリー	牛乳 鮭 ベーコン セラチン	精白米 小麦粉 植物油 砂糖	りんごジュース ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 粉寒天	酒 しょうゆ ペイリーフ 醤油 食塩 こしょう	460kcal 478kcal	キャベツ
26水	ミルク菓子	春雨と豚肉の炒め煮 手作りフレーク 果物	ミルク菓子	牛乳 ツナ缶 豚肉	精白米 春雨 ごま 植物油 砂糖	バナナ 人参 キャベツ 玉ねぎ しょうが グリーンピース 干し椎茸 青のり粉	酒 しょうゆ 食塩	533kcal 573kcal	
27木	ミルク菓子	ドライカレー 大根サラダ	ミルク菓子	牛乳 豚ひき肉 大豆	精白米 植物油 砂糖	人参 玉ねぎ 大根 にんにく しょうが セロリー ホールコーン	酒 オールドハイ カレー粉 食塩 しょうゆ こしょう 米酢 ウスターソース トマトケチャップ	527kcal 564kcal	
28金	ミルク菓子	塩麻婆豆腐 もやしのナムル	ミルク菓子	牛乳 鶏ひき肉 豆腐	精白米 でんぷん 植物油 ごま油 砂糖	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし にんにく しょうが 干し椎茸	酒 食塩 しょうゆ 米酢 ペイリーフ こしょう 醤油	522kcal 558kcal	
29土	ミルク菓子	高野豆腐の煮物 果物	ミルク菓子	牛乳 鶏肉 高野豆腐	精白米 じゃが芋 植物油 砂糖	バナナ 人参 玉ねぎ	醤油 しょうゆ	532kcal 574kcal	
31月	ミルク菓子	ポトフ 果物	ミルク菓子	牛乳 ウインナー	精白米 じゃが芋	バナナ 人参 キャベツ 玉ねぎ	醤油 食塩 しょうゆ ペイリーフ 酒	509kcal 545kcal	

※3歳未満児の主食は、ご飯又はパンです。午前のおやつは、3歳未満のみです。
 ※献立の内容や食材の一部を変更することがありますからご了承ください。
 ※エネルギーについては、昼食(主食込み)とおやつを目分量です。



3月分 離乳食献立表 (目安)



		生後5~6か月頃	なめらかにすりつぶした状態	7~8か月頃	舌でつぶせる固さ	9~11か月頃	歯ぐきでつぶせる固さ	12~18か月頃
		献立名	主材料	献立名	主材料	献立名	主材料	献立名・備考
主食		つぶしがゆ	精白米	全がゆ	精白米	全がゆ→軟飯	精白米	軟飯→ご飯
1	土	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
3	月	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
4	火	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 青菜、人参、大根	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 青菜、人参、大根	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
5	水	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
6	木	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、キャベツ、玉ねぎ	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
7	金	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、大根	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、大根	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
8	土	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
10	月	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、キャベツ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、キャベツ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
11	火	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 小松菜、キャベツ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 小松菜、キャベツ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
12	水	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク じゃが芋、人参、玉ねぎ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 じゃが芋、人参、玉ねぎ	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
13	木	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 青菜、キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 青菜、キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
14	金	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 人参、キャベツ、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 人参、キャベツ、玉ねぎ	煮魚 鯖(白身魚)	鯖(白身魚) 幼児食野菜	幼児食刻み
15	土	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、大根	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、大根	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
17	月	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
18	火	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
19	水	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 小松菜、人参、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 小松菜、人参、玉ねぎ	煮魚 白身魚	白身魚 幼児食野菜	幼児食刻み
21	金	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
22	土	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
24	月	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
25	火	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 ほうれん草、人参、キャベツ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	鮭(白身魚) ほうれん草、人参、キャベツ	煮魚 鮭(白身魚)	鮭(白身魚) 幼児食野菜	幼児食刻み
26	水	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、キャベツ、玉ねぎ	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
27	木	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 大根、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 大根、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
28	金	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
29	土	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
31	月	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み

※献立の内容や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。