



# 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	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	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
2	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
4	月	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	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	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
5	火	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 青菜、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 青菜、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
6	水	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
7	木	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、キャベツ	豆腐のくす煮 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
8	金	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
9	土	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のくす煮 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
11	月	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋	豆腐と人参のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋	豆腐と人参のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
12	火	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 小松菜、人参、大根	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 小松菜、人参、大根	煮魚 野菜やわらか煮	白身魚 幼児食野菜	幼児食刻み
13	水	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 青菜、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 青菜、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
14	木	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、キャベツ、大根	豆腐のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、キャベツ、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
15	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	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
16	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
18	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、玉ねぎ、大根	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、大根	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	火	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 人参、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	鮭(白身魚) 人参、玉ねぎ	煮魚 野菜やわらか煮	鮭(白身魚) 幼児食野菜	幼児食刻み
21	木	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、キャベツ	豆腐のくす煮 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
22	金	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
23	土	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、玉ねぎ、じゃが芋	豆腐のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、玉ねぎ、じゃが芋	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
25	月	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐のくす煮 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
26	火	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 ほうれん草、人参、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	鮭(白身魚) ほうれん草、人参、玉ねぎ	煮魚 野菜やわらか煮	鮭(白身魚) 幼児食野菜	幼児食刻み
27	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	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	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
28	木	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
29	金	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
30	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、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。

# 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	旬の地場産物 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金	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 麩のお吸い物 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 きゅうり キャベツ 玉ねぎ しょうが れんこん ホールコーン きざみのり	米酢 食塩 しょうゆ 酒 鰹節	559kcal 594kcal	キャベツ
2土	ミルク菓子	ポークビーンズ 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉 大豆	精白米 じゃが芋 植物油 砂糖	バナナ 人参 玉ねぎ	酒 鰹節 ベイリーフ 食塩 トマトピューレ ウスターソース こしょう トマトケチャップ	538kcal 579kcal	
4月	ミルク菓子	鶏肉のアングレース 春雨サラダ きのこのスープ	ミルク菓子	牛乳 鶏肉	精白米 パン粉 春雨 でんぷん 植物油 砂糖	人参 ねぎ キャベツ しょうが ホールコーン 生椎茸 えのきたけ	しょうゆ ウスターソース 米酢 鰹節 ベイリーフ 食塩	555kcal 600kcal	しいたけ
5火	ミルク菓子	タンドリーチキン じゃが芋のごま浸し 青菜のスープ	ミルク うぐいす 豆	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 大豆	精白米 じゃが芋 でんぷん ごま 植物油 砂糖 粉砂糖 グラニュー糖	青菜 人参 玉ねぎ もやし	食塩 カレー粉 しょうゆ ウスターソース みりん 抹茶 トマトケチャップ 鰹節 ベイリーフ	475kcal 501kcal	
6水	ミルク 果物 (バナナ)	厚揚げのチャンプルー きゅうりの甘酢和え 小魚のふりかけ	ミルク菓子	牛乳 しらす干し 豚肉 厚揚げ	精白米 ごま油 ごま 砂糖	小松菜 人参 きゅうり キャベツ もやし 干し椎茸 青のり粉	酒 食塩 こしょう 米酢 しょうゆ みりん	525kcal 564kcal	きゅうり
7木	ミルク菓子	魚の塩焼き 切干大根の炒め煮 キャベツの味噌汁	ミルク 菜の花 蒸しパン	牛乳 鶏肉 ウインナー 鶏 卵 豆腐 みそ	精白米 ホットケーキの素 植物油 砂糖	人参 バセリ キャベツ 玉ねぎ グリンピース ホールコーン しめじ 切干大根	酒 食塩 鰹節 みりん 煮干し しょうゆ トマトケチャップ	514kcal 551kcal	キャベツ
8金	ミルク菓子	鶏肉のトマト煮 コールスロー	ミルク菓子 果物	牛乳 鶏肉 みそ	精白米 じゃが芋 植物油 砂糖	りんご 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	食塩 酒 トマトケチャップ しょうゆ 米酢 こしょう	477kcal 505kcal	
9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 食塩 しょうゆ みりん	549kcal 595kcal	
11月	ミルク菓子	じゃが芋のミートグラタン ブロッコリーのサラダ わかめのスープ	ミルク菓子 小魚	牛乳 粉チーズ しらす干し 豚ひき肉 豆腐	精白米 小麦粉 マカロニ じゃが芋 植物油 砂糖	ブロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ にんにく カットわかめ	赤ワイン トマトケチャップ 食塩 トマトピューレ ベイリーフ 米酢 鰹節 こしょう しょうゆ	524kcal 567kcal	
12火	ミルク菓子	魚の生姜煮 ピーマン入り野菜炒め 大根のすまし汁	ミルク 芋けんぴ 風	牛乳 白身魚 ツナ缶	精白米 さつまいも ビーフン 植物油 砂糖	小松菜 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 大根 しょうが	しょうゆ 酒 みりん 食塩 昆布だし	514kcal 549kcal	
13水	ミルク菓子	回鍋肉 人参とちくわの かつおマヨ和え	ミルク菓子	牛乳 ちくわ 花かつお 豚肉 赤みそ	精白米 ごま油 植物油 マヨネーズ 砂糖	青菜 人参 キャベツ 玉ねぎ ホールコーン	酒 こしょう 食塩 しょうゆ	499kcal 531kcal	
14木	ミルク菓子	豆腐の甘味噌かけ あいませ キャベツのすまし汁	ミルク 和風パスタ	牛乳 ツナ缶 豆腐 みそ	精白米 スパゲティ ごま 植物油 砂糖	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし 大根 ごぼう 干し椎茸 しめじ	みりん しょうゆ 米酢 鰹節 食塩	498kcal 526kcal	キャベツ
15金	ミルク菓子	はんぺんのチーズフライ 添え野菜 もやしのスープ	ミルク菓子	牛乳 チーズ はんぺん	精白米 小麦粉 小麥粉 パン粉 植物油	人参 キャベツ もやし 玉ねぎ	トマトケチャップ 食塩 こしょう 鰹節 ベイリーフ しょうゆ	550kcal 593kcal	
16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 グリンピース	しょうゆ 鰹節	534kcal 576kcal	
18月	ミルク菓子	チキンカレーシチュー 大根サラダ	ミルク菓子	牛乳 鶏肉	精白米 小麦粉 じゃが芋 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	赤ワイン カレー粉 米酢 食塩 トマトピューレ ウスターソース オールスパイス フルーツチャップ しょうゆ ベイリーフ 鰹節	565kcal 612kcal	
19火	ミルク菓子	魚のムニエル 菜の花ごぼろ 菜花の味噌汁	フルーツ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 鮭 牛肉 みそ	精白米 小麦粉 糸こんにゃく バター ごま 植物油 砂糖 いちごジャム	バナナ 菜花 人参 ねぎ 玉ねぎ ごぼう	酒 しょうゆ みりん 煮干し 食塩 こしょう	451kcal 469kcal	なばな
21木	ミルク菓子	鶏肉の照り焼き 人参しりの風 豆腐のすまし汁	ミルク マカロニ のあべかわ	牛乳 ツナ缶 鶏肉 豆腐 きな粉	精白米 マカロニ ごま油 植物油 砂糖	人参 ねぎ キャベツ	酒 しょうゆ みりん 食塩 鰹節	496kcal 527kcal	
22金	ミルク菓子	カレースコップコロッケ 添え野菜 しめじの味噌汁	ミルク菓子	牛乳 豚ひき肉 油揚げ みそ	精白米 パン粉 じゃが芋 植物油	人参 キャベツ 玉ねぎ ホールコーン しめじ	食塩 こしょう 赤ワイン カレー粉 トマトケチャップ 煮干し	511kcal 543kcal	
23土	ミルク菓子	けんちん汁 果物	ミルク菓子	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	精白米 じゃが芋 植物油	バナナ 人参 ねぎ 玉ねぎ	鰹節 食塩 酒 みりんしょう ゆ	510kcal 546kcal	
25月	ミルク菓子	塩麻婆豆腐 拌三絲	ミルク菓子	牛乳 鶏ひき肉 ハム 豆腐	精白米 春雨 でんぷん ごま油 植物油 砂糖	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸	酒 鰹節 ベイリーフ しょうゆ 食塩 こしょう 米酢	544kcal 587kcal	
26火	ミルク菓子	魚のピザ風焼き 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 粉チーズ 鮭 ベーコン ゼラチン	精白米 植物油 砂糖	りんごジュース ほうれん草 人参 ビーマン トマトホール 缶キャベツ 玉ねぎ もやし えのきたけ 粉寒天	白ワイン 食塩 こしょう トマトケチャップ 鰹節 ベイリーフ しょうゆ	470kcal 490kcal	キャベツ
27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 しょうが グリンピース 干し椎茸 青のり粉	酒 食塩 しょうゆ	531kcal 571kcal	
28木	ミルク 果物 (バナナ)	ドライカレー 野菜のレモン風味和え	ミルク菓子	牛乳 豚ひき肉 大豆	精白米 植物油 砂糖	レモン 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	酒 オールスパイス カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ 食塩 こしょう 米酢 しょうゆ	528kcal 567kcal	
29金	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	白ワイン 鰹節 米酢 ベイリーフ 食塩 こしょう	543kcal 587kcal	
30土	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	鰹節 ベイリーフ 食塩 しょうゆ 酒	508kcal 544kcal	

※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。