

# 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	昼食・午後おやつ の 主な材料 (菓子を除く)				エネルギー上: 未酒児以下以上	旬の地産物使用予定食材
				赤色の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 かや体温となる食品	緑色の食品 体の調子をよくなる食品	その他		
2月	ミルク菓子	菜花のグラタン コールスロー 春雨のスープ	ミルク菓子	牛乳 粉チーズ 豚ひき肉	精白米 小麦粉 パン粉 マカロニ 春雨 パター 植物油 砂糖	菜花 人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ カットわかめ	白ワイン 食塩 こしょう 鰹節 米酢 ベイリーフ しょうゆ	539kcal 566kcal	菜花
3火	ミルク果物 (バナナ)	魚の和風ムニエル あいませ 青菜の味噌汁	ミルク芋けんぴ風	牛乳 鯖 豆腐 油揚げ みそ	精白米 小麦粉 さつま芋 ごま バター 植物油 砂糖	青菜 人参 大根 ごぼう 干し椎茸	みりん しょうゆ 米酢 煮干し	577kcal 612kcal	
4水	ミルク菓子	ドライカレー ブロッコリーのマヨネーズサラダ	ミルク菓子	牛乳 豚ひき肉 大豆	精白米 植物油 マヨネーズ	ブロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく 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	552kcal 581kcal	ブロッコリー
5木	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	ミルク菜の花 蒸しパン	牛乳 ツナ缶 ウインナー 鶏卵 豆腐 みそ	精白米 ホットケーキの素 ごま油 砂糖	人参 ねぎ パセリ 玉ねぎ 大根 もやし ホールコーン	みりん しょうゆ 酒 鰹節 食塩 トマトケチャップ	532kcal 556kcal	
6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 鯖フレーク 花かつお 鶏肉	精白米 麩 でんぶ 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	米酢 食塩 しょうゆ 酒 鰹節	541kcal 571kcal	キャベツ
7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	鰹節 みりん 酒 しょうゆ	540kcal 568kcal	
9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 昆布	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 昆布	トマトケチャップ しそ粉 しょうゆ 鰹節 食塩	536kcal 562kcal	キャベツ
10火	ミルク菓子	鶏肉のねぎ塩焼き じゃが芋のごま浸し えのきの味噌汁	和風カレー うどん	牛乳 ツナ缶 鶏肉 油揚げ みそ	精白米 うどん じゃが芋 でんぶ ごま 砂糖	人参 ねぎ 白菜 玉ねぎ えのきたけ	酒 食塩 こしょう しょうゆ みりん 煮干し 鰹節 カレー粉	474kcal 480kcal	
11水	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 ビーフン パン粉 植物油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ 大根 カットわかめ	食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 鰹節 ベイリーフ しょうゆ	526kcal 551kcal	
12木	ミルク果物 (バナナ)	魚の塩焼き 切干大根の炒め煮 もやしの味噌汁	ミルクマカロニの あべかわ	牛乳 鯖 鶏肉 みそ きな粉	精白米 マカロニ 植物油 砂糖	青菜 人参 玉ねぎ もやし 切干大根	酒 食塩 鰹節 みりん しょうゆ 煮干し	454kcal 459kcal	
13金	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	乳酸飲料 菓子	牛乳 乳酸飲料(牛乳) しらす干し 豚肉 厚揚げ	精白米 ごま ごま油 砂糖	小松菜 人参 キャベツ もやし ホールコーン 干し椎茸 青のり粉	酒 食塩 こしょう しょうゆ 米酢 みりん	510kcal 533kcal	キャベツ
14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	531kcal 558kcal	
16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 パセリ キャベツ 玉ねぎ セロリー しめじ	白ワイン 食塩 こしょう 鰹節 ベイリーフ 米酢	551kcal 583kcal	
17火	ミルク菓子 小魚	豚肉のしょうが煮 もやしのカレー風味和え 菜花の味噌汁	ミルクきな粉の 揚げパン	牛乳 魚肉ソーセージ 豚肉 みそ きな粉	精白米 テーブルロールパン 植物油 砂糖 三温糖	菜花 人参 玉ねぎ 大根 もやし しめじ	酒 しょうゆ カレー粉 食塩 煮干し	552kcal 580kcal	菜花
18水	ミルク菓子	魚の照り焼き ビーフン入り野菜炒め 玉ねぎのすまし汁	ミルク菓子	牛乳 白身魚	精白米 ビーフン 植物油 砂糖	小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ しょうが えのきたけ カットわかめ	しょうゆ 酒 みりん だし昆布 食塩	479kcal 492kcal	
19木	ミルク菓子 チーズ	塩麻婆豆腐 もやしのナムル	ミルクホットケーキ	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 豆腐	精白米 ホットケーキの素 でんぶ ごま油 植物油 バター 砂糖	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが にんにく 干し椎茸	酒 鰹節 ベイリーフ しょうゆ 食塩 こしょう 米酢	568kcal 562kcal	
21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 植物油	バナナ 人参 玉ねぎ 大根	鰹節 食塩 酒 みりん しょうゆ	505kcal 524kcal	
23月	ミルク菓子	春雨と豚肉の炒め煮 水菜と大根のサラダ	ミルク菓子	牛乳 豚肉	精白米 春雨 植物油 砂糖	水菜 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根 しょうが グリンピース ホールコーン 干し椎茸	酒 食塩 しょうゆ 米酢 こしょう	476kcal 488kcal	
24火	ミルク菓子	魚のサクサク揚げ もやしのごま和え 豆腐のスープ	ミルク黒糖あられ	牛乳 鯖 鶏卵 豆腐	精白米 あられ 小麦粉 でんぶ ごま 植物油 砂糖 黒砂糖	青菜 人参 玉ねぎ もやし カットわかめ	酒 食塩 しょうゆ 鰹節 ベーキングパウダー ベイリーフ	514kcal 537kcal	
25水	ミルク菓子	鶏肉のさっぱり煮 魚肉ソーセージの味噌マヨ炒め きのこのスープ	ミルク菓子	牛乳 魚肉ソーセージ 鶏肉 みそ	精白米 植物油 マヨネーズ 砂糖	青菜 ブロッコリー 人参 玉ねぎ しょうが えのきたけ しめじ	しょうゆ みりん 米酢 鰹節 ベイリーフ 食塩	506kcal 526kcal	
26木	ミルク菓子	回鍋肉 手作りフレーク 果物	ミルク菓子	牛乳 ツナ缶 豚肉 赤みそ	精白米 ごま ごま油 植物油 砂糖	バナナ 青菜 人参 キャベツ 玉ねぎ 青のり粉	酒 食塩 こしょう しょうゆ	550kcal 578kcal	
27金	ミルク菓子	チキンカレー 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 しょうが にんにく セロリー	赤ワイン 食塩 カレー粉 鰹節 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 ベイリーフ 米酢 しょうゆ	573kcal 609kcal	
28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	鰹節 しょうゆ	539kcal 568kcal	
30月	ミルク菓子	鶏肉のトマト煮 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 鶏肉 みそ	精白米 じゃが芋 植物油 マヨネーズ 砂糖	人参 トマトホール缶 ねぎ キャベツ 玉ねぎ しょうが しめじ	食塩 酒 トマトケチャップ しょうゆ	535kcal 565kcal	
31火	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 しょうゆ 食塩 酒	540kcal 568kcal	

※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。  
 ※献立の内容や食材を変更することがありますのでご了承ください。  
 ※エネルギーについては、昼食とおやつの日分量です。



# 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
2	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
3	火	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 青菜、大根	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 青菜、大根	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
4	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
5	木	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
6	金	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	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
9	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
10	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、白菜	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、白菜	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
11	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、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
12	木	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 青菜、人参、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	鮭(白身魚) 青菜、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
13	金	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 青菜、人参、キャベツ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 青菜、人参、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
14	土	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、大根、じゃが芋	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、大根、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
16	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	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	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
17	火	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 玉ねぎ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 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
18	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 野菜やわらか煮	白身魚 幼児食野菜	幼児食刻み
19	木	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	豆腐と人参のくず煮 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、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
21	土	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、玉ねぎ、大根	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、玉ねぎ、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
23	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、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
24	火	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 青菜、玉ねぎ	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 青菜、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
25	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
26	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
27	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
28	土	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 玉ねぎ、じゃが芋	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 玉ねぎ、じゃが芋	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
30	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、じゃが芋	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、じゃが芋	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
31	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

※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。