

3月献立表



曜日	日付	朝食	昼食	主な材料			夕食	おやつ(午前)	おやつ(午後)
				血や肉になる	熱や力になる	調子を整える			
月	3・17	朝食を希望する場合は、お問い合わせください。	3日 ちらし寿司 鶏肉みそ焼き 清汁	3日 鶏肉	3日 白米	3日 れんこん にんじん ごぼう しいたけ フロッコリー	炒飯 バナナ 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	3日 甘酒 ひなまつりおやつ
			17、31日 タコライス キャベツと菜の花サラダ 味噌汁 果物	17、31日 豚ひき肉 ツナ チーズ	17、31日 七分搗米	17、31日 菜の花 キャベツ きゅうり コーン こんにゃく レタス トマト ねぎ えのき みつば オレンジ			17、31日 豆乳 フルーツヨーグルト こぶ
火	4・18		御飯 鯖の野菜あんかけ マセドアンサラダ 味噌汁	鯖 ハム チーズ 豆腐	七分搗米	かぶ かぶの葉 たまねぎ 赤パプリカ じゃがいも きゅうり にんじん わかめ なめこ	御飯 肉じゃが 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 ミニピザ するめ
			5日 お弁当の日					御飯	ほうじ茶
水	5・19		19日 豚丼 ちくわの磯部あげ 五目汁 果物	豚もも ちくわ	七分搗米	たまねぎ にんじん しらたき えのき いんげん 白菜 大根 ごぼう 里芋 いちご	御飯 鶏旨煮 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 5日 フルーツポンチ ミニパン
									19日 誕生会
木	6		パン かじきフライ タルタルソース 切干し大根サラダ コーンスープ	かじき 鶏卵 ハム	パン	アスパラ 玉ねぎ パセリ 切干し大根 にんじん きゅうり コーン	御飯 麻婆茄子 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	ほうじ茶 鮭菜飯ごはん チーズ
			7日 御飯 21日 お赤飯 新じゃがと鶏肉の甘辛炒め 華風和え 清汁	鶏肉 ハム	七分搗米 ゴマ	じゃがいも 玉ねぎ にんじん スナップえんどう 春雨 きゅうり たけのこ しいたけ みつば	やきとり丼 スティック野菜 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 りんごジャムトースト 干し芋
土	8・22		ケチャップライス フレンチサラダ コンソメスープ 果物	ウィンナー	七分搗米	玉ねぎ しめじ ピーマン キャベツ きゅうり コーン じゃがいも にんじん バナナ		ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 かぼちゃのあべかわ するめ
			カレーライス フロッコリーサラダ 味噌汁 果物	鶏肉 ハム チーズ 油あげ	七分搗米 ゴマ	じゃがいも 玉ねぎ にんじん フロッコリー コーン 大根 オレンジ	御飯 ポークソテー 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 抹茶マフィン 小魚
火	11・25	納豆ごはん 鯖の塩麹焼き 春キャベツの酢の物 味噌汁	鯖 ちくわ 納豆	七分搗米	にんじん キャベツ きゅうり わかめ さつまいも しめじ 万能ネギ	ピラフ りんご 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 おやつパン こぶ	
								25日 おもちつき	
水	12・26	御飯 肉豆腐 小松菜じゃこ和え きのこ汁 果物	豚もも じゃこ 豆腐	七分搗米 ゴマ	白菜 にんじん ねぎ いんげん しらたき 小松菜 もやし えのき なめこ しいたけ いちご	御飯 厚あげそぼろ煮 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 フライドポテト するめ	
		御飯 鶏からあげ・レバーあげ マカロニサラダ 味噌汁	鶏肉 豚レバー ハム	七分搗米 マカロニ	カリフラワー きゅうり にんじん コーン 大根 水菜	御飯 野菜炒め 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 豚汁うどん チーズ	
金	14・28	御飯 鮭の照り焼き れんこん金平 味噌汁	鮭 油揚げ	七分搗米 ゴマ	さつまいも れんこん にんじん ごぼう いんげん キャベツ もやし	御飯 肉豆腐 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 クラッカーサンド 干し芋	
		御飯 豚大根 ジャーマンポテト 清汁	豚肉 ベーコン 豆腐	七分搗米	大根 玉ねぎ にんじん グリーンピース じゃがいも わかめ ねぎ		ほうじ茶 ビスケット	ほうじ茶 じゃこわかめ御飯 するめ	

- *仕入れの都合による献立変更の際は、ご了承ください。
- *乳児は食べやすい大きさに刻んで提供しています。
- *献立表の中で初めて食べる食材がある場合、ご家庭で一度お試しください。
- *体調の変化などありましたらお申し出ください。
- *0・1歳には桜えびではなく、しらすを提供します。

《 午前おやつ・昼食・午後おやつあたりの平均栄養量 》

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
3歳以上児	532	24.4	18.2	73.5	240	2.8	463	0.50	0.44	58
3歳未満児	422	19.7	14.4	58.6	192	2.1	370	0.38	0.34	46



3月 離乳食予定献立表



2024年度

曜日	日付	5~6ヶ月離乳食	7~8ヶ月離乳食	9~11ヶ月離乳食		12ヶ月~完了		
				午後おやつ		午前おやつ	午後おやつ	
月	3・17・31	おもゆ〜つぶし粥 野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ 豆腐 成長に応じて提供 させていただきます。	3分〜7分粥 ささみ挽肉とブロッコリー煮 きゃべつの煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とブロッコリー煮 キャベツ煮 味噌汁 オレンジ	3日ちらし寿司(軟飯〜御飯) 鶏肉味噌焼き刻み キャベツと菜の花サラダ刻み 清汁 果物 ウエハース	17日31日タコライス刻み 鶏肉味噌焼き刻み キャベツと菜の花サラダ刻み 味噌汁 果物	3日は祭りおやつ 17日31日フルーツヨーグルト こぶ	
火	4・18		3分〜7分粥 白身魚と赤パプリカ煮 かぶのくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と赤パプリカのケチャップ煮 かぶ煮 味噌汁 おじや	軟飯〜御飯 鯖の野菜あんかけ刻み マセドアンサラダ刻み 味噌汁 クラッカー	ミニピザ するめ		
水	5・19		3分〜7分粥 ささみひき肉と白菜煮 大根煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と白菜煮 大根煮 味噌汁 いちご	5日 お弁当の日		豚丼刻み(軟飯〜御飯) ちくわの磯辺揚げ刻み 五目汁 果物 クッキー	5日フルーツポンチ ミニパン 19日誕生日ケーキ
木	6		3分〜7分粥 白身魚とじゃがいも煮 ほうれん草煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とじゃがいも煮 切干大根煮 味噌汁 煮込みうどん	パン かじきフライタルタルソース刻み 切干大根サラダ刻み コーンスープ	ビスケット	鮭菜飯ご飯 チーズ	
金	7・21		3分〜7分粥 ささみひき肉とカリフラワー煮 さつま芋煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とカリフラワー煮 春雨酢の物 味噌汁 おじや	7日軟飯〜御飯 21日お赤飯(軟飯〜御飯) 新じゃがと鶏肉の甘辛炒め刻み 華風和え刻み 清汁	ウエハース	りんごジャムトースト するめ	
土	8・22			全粥 肉団子とキャベツ煮 ピーマン煮 味噌汁 バナナ	ケチャップライス刻み(軟飯〜御飯) フレンチサラダ刻み コンソメスープ 果物 クッキー	かぼちゃのあべかわ するめ		
月	10・24	おもゆ〜つぶし粥 野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ 豆腐 成長に応じて提供 させていただきます。	3分〜7分粥 ささみ挽肉と大根煮 ブロッコリーくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子と大根煮 ブロッコリー煮 味噌汁 オレンジ	カレーライス刻み(軟飯〜御飯) ブロッコリーサラダ刻み 味噌汁 果物 クラッカー	抹茶マフィン するめ		
火	11・25		3分〜7分粥 白身魚とキャベツ煮 さつま芋煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とキャベツ煮 さつま芋煮 味噌汁 おじや	納豆御飯(軟飯〜御飯) 鯖の塩麴焼き刻み 春キャベツの酢の物刻み 味噌汁 ウエハース	おやつパン こぶ		
水	12・26		3分〜7分粥 ささみ挽肉と小松菜煮 白菜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と小松菜煮 白菜煮 味噌汁 いちご	軟飯〜御飯 肉豆腐刻み 小松菜じゃこ和え刻み きのこ汁 ビスケット	フライドポテト するめ		
木	13・27		3分〜7分粥 ささみ挽肉とカリフラワー煮 南瓜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 レバーとカリフラワーのケチャップ煮 マカロニソテー 味噌汁 煮込みうどん	軟飯〜御飯 鶏の唐揚げ刻みレバー揚げ刻み マカロニサラダ刻み 味噌汁 クッキー	豚汁うどん チーズ		
金	14・28		3分〜7分粥 白身魚と大根煮 きゃべつの煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と大根煮 豆腐煮 味噌汁 おじや	軟飯〜御飯 鮭の照り焼き焼き刻み れんこん金平刻み 味噌汁 ウエハース	クラッカーサンド こぶ		
土	15・29			全粥 肉団子とほうれん草煮 じゃがいもソテー 味噌汁 おじや	軟飯〜御飯 豚大根刻み ジャーマンポテト刻み 清汁 ビスケット	じゃこわかめご飯 するめ		