

# 3月献立表



年度

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	2・16・30		カレーライス マカロニサラダ コンソメスープ 果物	豚肉 ハム	七分搗米 マカロニ	じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン かぶ きゃべつ オレンジ	御飯 鶏味噌煮 清汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 クラッカーサンド 小魚せんべい
火	3・17・31		3日 ちらし寿司 御飯 鯖照焼き 五目豆煮 清汁	鯖 大豆 豆腐 じゃこ	3日 白米 七分搗米	人参 れんこん 牛蒡 しいたけ きぬさや ほうれん草 大根 かぶ こんにやく 牛蒡 ねぎ わかめ	御飯 回鍋肉 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	3日 甘酒 ひなまつりおやつ 牛乳 お好み焼き するめ
水	4・18		4日 お弁当の日 スパゲティナポリタン カリフラワーサラダ コンソメスープ 果物	ウィンナー ハム	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ビーマン 赤パプリカ マッシュルーム カリフラワー コーン きゃべつ じゃが芋 かぶ いちご	炒飯 バナナ 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 ひじきごはん 小魚せんべい
木	5・19		御飯 鮭フライタルタルソース 甘酢和え 味噌汁	鮭 鶏卵 ちくわ	七分搗米	フロッコリー 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 わかめ 大根 白菜	御飯 麻婆豆腐 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	豆乳 じゃこトースト かぶ
金	6		御飯 ハンバーグ シルバーサラダ コンソメスープ	豚挽肉 ハム 牛乳	七分搗米	じゃが芋 人参 玉ねぎ 春雨 きゅうり コーン パセリ	御飯 厚揚げぼろ煮 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 ココアマーブルマフィン 小魚
土	7・21		御飯 肉じゃが 小魚和え 味噌汁	豚肉 じゃこ	七分搗米	じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース もやし 小松菜 ねぎ わかめ	/	ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 焼きうどん するめ
月	9・23		御飯 鶏唐揚げ りんごサラダ ミネストローネ	鶏肉 レバー ベーコン	七分搗米	いんげん コーン りんご きゃべつ 人参 きゅうり 玉ねぎ グリンピース じゃが芋	御飯 オイスターソース炒め 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 マカロニきなこ かぶ
火	10・24		タコライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ 果物	豚挽肉 チーズ ハム	七分搗米	レタス 玉ねぎ トマト ブロッコリー 人参 コーン きゃべつ わかめ オレンジ	御飯 鶏旨煮 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 ビーフソテー 小魚せんべい
水	11・25		御飯 鰯煮付け じゃこ大根 五目汁	鰯 じゃこ	七分搗米	もやし 人参 切干大根 きゅうり ねぎ 牛蒡 里芋 白菜	御飯 ポークソテー 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 ラスク するめ
木	12・26		パン クリームシチュー 菜の花サラダ 果物	豚肉 牛乳 ツナ	パン	じゃが芋 玉ねぎ グリンピース 人参 きゃべつ 菜花 コーン いちご	チキンライス りんご 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 鮭昆布ごはん チーズ
金	13・27		27日 お赤飯 御飯 鯖の味噌焼き 五目金平 清汁	鯖 油揚げ 豆腐	七分搗米	アスパラ れんこん 牛蒡 人参 しらたき いんげん ねぎ わかめ	御飯 豚生姜焼 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 スノーボールクッキー 小魚 27日 誕生会
土	14・28		ハヤシライス 切干大根サラダ コンソメスープ 果物	豚肉 ハム	七分搗米	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり 切干大根 かぶ コーン パナナ	/	ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 おかかおにぎり するめ

朝食を希望する場合は、お問い合わせください。

- \*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1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	529	25.8	17.9	71.9	233	2.9	485	0.56	0.46	50
3歳未満児	425	20.5	14.9	56.9	202	2.2	414	0.41	0.37	41



# 3月 離乳食予定献立表



2025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	2 ・ 16 ・ 30	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	3分〜7分粥 ささみ挽肉とかぶ煮 きゃべつの煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とかぶ煮 キャベツの酢の物 味噌汁 オレンジ	カレーライス刻み(軟飯〜御飯) マカロニサラダ刻み コンソメスープ 果物 クッキー	クラッカーサンド	小魚せんべい	
火	3 ・ 17 ・ 31		3分〜7分粥 白身魚とほうれん草煮 大根のくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とほうれん草煮 大根煮 味噌汁 おじや	3日 ちらし寿司刻み17・31(軟飯〜御飯) 鱈照り焼き刻み 五目豆煮刻み 清汁 ビスケット	3日 ひな祭りおやつ 17・31お好み焼き		
水	4 ・ 18	豆腐 成長に応じて提供	3分〜7分粥 ささみひき肉と赤パプリカ煮 マッシュポテト 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と赤パプリカのケチャップ煮 スパゲティソテー 味噌汁 いちご	4日 お弁当の日 スパゲティナポリタン刻み カリフラワーサラダ刻み コンソメスープ 果物 クラッカー			ひじきご飯 小魚せんべい
木	5 ・ 19		3分〜7分粥 白身魚とブロッコリー煮 白菜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とブロッコリー煮 白菜煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯〜御飯 鮭フライタルタルソース刻み 甘酢和え刻み 味噌汁 クッキー	じゃこチーズトースト	こぶ	
金	6	3分〜7分粥 ささみひき肉とじゃが芋煮 ほうれん草煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とじゃが芋煮 春雨酢煮 味噌汁 おじや	軟飯〜御飯 ハンバーグ刻み シルバーサラダ刻み コンスープ ビスケット	ココアマーブルマフィン	するめ		
土	7 ・ 21			全粥 肉団子ともやし煮 ポテトソテー 味噌汁 おじや	軟飯〜御飯 肉じゃが刻み 小魚和え刻み 味噌汁 クッキー	焼うどん	するめ	
月	9 ・ 23	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	3分〜7分粥 ささみ挽肉ときゃべつ煮 さつま芋煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子ときゃべつ煮 さつま芋煮 味噌汁 おじや	軟飯〜御飯 鶏唐揚げ刻み りんごサラダ刻み ミネストローネ クラッカー	マカロニきなこ	こぶ	
火	10 ・ 24		3分〜7分粥 ささみひき肉とトマト煮 ブロッコリーくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とトマト煮 ブロッコリー煮 味噌汁 オレンジ	軟飯〜御飯 ブロッコリーサラダ刻み コンソメスープ 果物 ビスケット	ビーフソテー	小魚せんべい	
水	11 ・ 25	白身魚マッシュ 豆腐 成長に応じて提供	3分〜7分粥 白身魚と白菜煮 小松菜煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と白菜煮 切干大根煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯〜御飯 鱈煮付け刻み じゃこ大根刻み 五目汁 クッキー	ラスク	するめ	
木	12 ・ 26		3分〜7分粥 ささみひき肉とブロッコリー煮 マッシュポテト 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とブロッコリー煮 マッシュポテト 味噌汁 いちご	パン刻み クリームシチュー刻み 菜の花サラダ刻み 果物 クラッカー	鮭こんぶ御飯	チーズ	
金	13 ・ 27	3分〜7分粥 白身魚とピーマン煮 かぶのくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とピーマンのケチャップ煮 豆腐煮 味噌汁 おじや	13日 軟飯〜御飯 27日 赤飯刻み(軟飯〜御飯) 鱈の味噌焼き焼き刻み 五目金平刻み 清汁 ビスケット	13日 スノーボールクッキー	するめ 27日 誕生日ケーキ		
土	14 ・ 28			全粥 肉団子とほうれん草煮 南瓜煮 味噌汁 バナナ	ハヤシライス刻み(軟飯〜御飯) 切干大根サラダ刻み コンソメスープ 果物 クラッカー	おかかおにぎり	するめ	