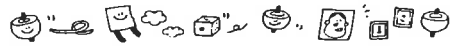


3月献立表



2024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	3・17・31	朝食を希望する場合は、お問い合わせください。	3日 ちらしずし 17・31日 御飯 鶏の味噌焼き きゃべつと菜の花サラダ 清汁	3日 桜でんぶ 鶏肉 ツナ	3日 白米 17・31日 七分搗米	3日 れんこん、人参、かんぴょう トマト、きゃべつ 菜の花、コーン 長ネギ、えのき 三つ葉	炒飯 バナナ 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	3日 豆乳、こぶ ひなまつりのおやつ 17日 誕生日会 31日 牛乳 レモンズコーン、こぶ
火	4・18		御飯 鯖の野菜あんかけ 4日 さつまいもサラダ 18日 南瓜サラダ 果物 味噌汁	鯖 ハム 豆腐	七分搗米	かぶ、かぶの葉 玉ネギ、赤パプリカ わかめ、人参、きゅうり 4日 さつまいも 18日 南瓜、オレンジ	御飯 肉じゃが 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	4日 牛乳 ミニピザ、するめ 18日 牛乳 アップルパイ、するめ
水	5・19		5日 お弁当日 そぼろ丼 ちくわの磯辺あげ 五目汁 果物	豚ひき肉 ちくわ	七分搗米	人参、コーン いんげん、青のり 白菜、大根 ごぼう、里芋 玉ネギ、いちご	御飯 鶏旨煮 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 鮭菜飯御飯 チーズ
木	6		御飯 かじきのフライ タルタルソース 切干大根サラダ 味噌汁	かじき 鶏卵 ハム	七分搗米	玉ネギ、パセリ アスパラ、切干大根 人参、きゅうり コーン、ほうれん草 かぶ、かぶの葉	御飯 麻婆茄子 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 フルーツポンチ ミニパン
金	7・21		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 果物	鶏肉 ハム	七分搗米 ゴマ	じゃがいも、玉ネギ 人参、スナップえんどう 春雨、きゅうり たけのこ、しいたけ バナナ	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 ココアトースト 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	ウインナー	七分搗米	玉ネギ、しめじ ピーマン、きゃべつ きゅうり、コーン 人参、じゃがいも バナナ	/	ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 南瓜のあべかわ するめ
月	10・24		カレーライス 春野菜サラダ コンソメスープ 果物	豚肉	七分搗米	じゃがいも、玉ネギ 人参、カリフラワー コーン、スナップえんどう トマト、レタス 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		御飯 鯖の塩麹焼き 春きゃべつの酢物 味噌汁	鯖 ちくわ じゃこ	七分搗米	人参、きゃべつ 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 25日 ベーグルチーズ こぶ
水	12・26		御飯 豚肉中華炒め ナムル 中華スープ 果物	豚肉 なると ハム 豆腐	七分搗米 ゴマ	白菜、長ネギ 春雨、もやし 人参、小松菜 ニラ、わかめ エリンギ、みかん	御飯 厚揚げそぼろ煮 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 フライドポテト するめ
木	13・27		御飯 からあげ 13日 りんごサラダ 27日 ブロッコリーサラダ 味噌汁	鶏肉 ハム チーズ	七分搗米 ゴマ	南瓜、コーン 大根、水菜、茄子 13日 フロccoli、人参 27日 きゅうり、レタス きゃべつ、りんご	御飯 野菜炒め 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	13日 もちつき 27日 ほうじ茶 焼うどん、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	かぶ、かぶの葉 れんこん、人参 ごぼう、いんげん きゃべつ、もやし	御飯 肉豆腐 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	14日 牛乳 甘食、小魚せんべい 28日 牛乳 ケーキサレ、小魚せんべい
土	15・29		御飯 豚大根 ジャーマンポテト 清汁	豚肉 ベーコン	七分搗米	大根、玉ネギ 人参、グリーンピース じゃがいも、白菜 長ネギ	/	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	517	24.1	16.5	73.8	236	2.6	264	0.51	0.39	58
3歳未満児	427	19.3	13.7	61.2	191	1.9	213	0.40	0.31	46



2024年度 3月 離乳食予定献立表



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 ・ # ・ #	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 ささみ挽肉ときゃべつ煮 トマト煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子ときゃべつ煮 トマト煮 味噌汁 おじや	3日ちらし寿司(軟飯~御飯) 17. 31日軟飯~御飯 鶏の味噌焼き刻み きゃべつと菜の花サラダ刻み 清汁	3日ひなまつりおやつ 17日誕生日会 ウエハース 31日レモンスコーン こぶ	
火	4 ・ 18			3分~7分粥 白身魚とかぶ煮 4日さつまいも煮 18日南瓜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とかぶのケチャップ煮 4日さつまいも煮 18日南瓜煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯~御飯 鯖の野菜あんかけ刻み 4日さつまいもサラダ刻み 18日南瓜サラダ刻み 味噌汁	4日ミニピザ するめ クラッカー 18日アップルパイ するめ
水	5 ・ 19	豆腐 成長に応じて提供	3分~7分粥 ささみひき肉と大根煮 白菜やわらか煮 味噌汁(汁のみ)	5日お弁当の日 全粥 肉団子といんげん煮 白菜煮 味噌汁 いちご	5日お弁当の日 そぼろ丼(軟飯~御飯) ちくわの磯辺揚げ刻み 五目汁 果物 クッキー 鮭菜飯御飯 チーズ		
木	6			3分~7分粥 白身魚とほうれん草煮 人参煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とほうれん草煮 切干大根煮 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 鮭フライタルタルソース刻み 切干大根サラダ刻み 味噌汁 ビスケット フルーツポンチ ミニパン	
金	7 ・ 21	ささせていただきます。	3分~7分粥 ささみひき肉とじゃがいも煮 ブロッコリー煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とじゃがいも煮 鶏団子とじゃがいも煮 春雨酢の物 味噌汁 バナナ	7日軟飯~御飯 21日赤飯(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 果物 ウエハース ココアトースト 干し芋		
土	8 ・ 22			全粥 肉団子とピーマン煮 きゃべつ煮 味噌汁 バナナ	ケチャップライス(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 南瓜のあべかわ 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	3分~7分粥 ささみ挽肉と人参煮 カリフラワー煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と人参煮 カリフラワー煮 味噌汁 オレンジ	カレーライス(軟飯~御飯) 春野菜サラダ刻み コンソメスープ 果物 クラッカー 抹茶マフィン 小魚		
火	11 ・ 25			3分~7分粥 白身魚とさつまいも煮 きゃべつ煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とさつまいも煮 きゃべつ酢の物 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 鯖の塩麹焼き刻み 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	成長に応じて提供	3分~7分粥 ささみひき肉と白菜煮 小松菜煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と白菜煮 小松菜煮 味噌汁 みかん	軟飯~御飯 豚肉中華炒め刻み ナムル刻み 中華スープ 果物 ビスケット フライドポテト するめ		
木	13 ・ 27			3分~7分粥 ささみ挽肉となす煮 南瓜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子となすケチャップ煮 南瓜煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯~御飯 唐揚げ刻み 13日ブロッコリーサラダ刻み 27日りんごサラダ 味噌汁 13日もちつき(おはぎ) クッキー 27日焼うどん チーズ	
金	14 ・ 28	ささせていただきます。	3分~7分粥 白身魚と人参煮 かぶ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と人参煮 かぶ煮 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 鱈の照り焼き刻み 蓮根金平刻み 味噌汁 14日甘食 小魚せんべい ウエハース 28日ケーキサレ 小魚せんべい		
土	15 ・ 29			全粥 肉団子と大根煮 白菜煮 味噌汁 さつまいも煮	軟飯~御飯 豚大根刻み ジャーマンポテト刻み 味噌汁 ビスケット コーンと玉ねぎのおやき		