

3月献立表



2025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	朝食を希望する場合は、お問い合わせください。	2.30日 ハヤシライス 16日 パン&クリームシチュー 菜の花ツナサラダ コンソメスープ 果物	(2.30日 豚肉) (16日 鶏肉) ツナ	(2.30日 七分搥米) (16日 パン)	(2.30B マッシュルーム トマト) (16日 ジャがいも) グリーンピース キャベツ なばな 玉ネギ えのき 人参 バナナ	御飯 肉じゃが 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	ほうじ茶 ひじき御飯 チーズ
			3日 ちらし寿司 17.31日 御飯 鮭の味噌焼き 鶏大根 清汁	(3日 卵 のり)	(3日 白米) (17.31日 七分搥米)	(3日 れんこん ごぼう さやえんどう) かぶ きゅうり 大根 人参 いんげん 長ねぎ 三つ葉	ピラフ 果物 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 (3日 ひな祭りおやつ) (17.31日 アップルパイ) 小魚せんべい
4 ・ 18	御飯 麻婆豆腐 中華サラダ 中華スープ 果物		豚ひき肉 豆腐 ハム	七分搥米	長ネギ グリンピース チンゲン菜 もやし コーン 人参 小松菜 しいたけ りんご	御飯 チンジャオロース 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	豆乳 フルーツヨーグルト ミニパン	
5 ・ 19	御飯 かじきの和風玉ネギソース 春キャベツの酢の物 味噌汁		かじき ちくわ 油揚げ	七分搥米	玉ねぎ さつまいも キャベツ きゅうり わかめ ナス 大根	御飯 鶏のクチャップ無 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 マカロニきなこ こぶ	
6	御飯 ハンバーグ ブロッコリーサラダ 味噌汁		豚ひき肉 卵 ハム チーズ	七分搥米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン 水菜 長ネギ 白菜	御飯 味噌炒め 清汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 納豆パスタ 小魚	
7 ・ 21	チキンライス マカロニフレンチサラダ 味噌汁 果物		鶏肉 ハム	白米 マカロニ	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり コーン キャベツ 玉ネギ バナナ	/	ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 おはぎ するめ	
9 ・ 23	御飯 鶏のからあげ 梅えのき和え わかめスープ		鶏肉 豆腐	七分搥米	ブロッコリー 大根 きゅうり えのき 梅干し わかめ 長ネギ	炒飯 野菜スティック 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 スイートポテト 小魚せんべい	
10 ・ 24	タコライス さつまいもサラダ 味噌汁 果物		豚ひき肉 ハム チーズ	七分搥米	玉ねぎ レタス トマト さつまいも きゅうり 人参 キャベツ 玉ネギ じめじ いちご	御飯 野菜炒め 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 ピーフン 干し芋	
11 ・ 25	御飯 鯖の塩麹焼き 新じゃがそぼろ煮 味噌汁		鯖 鶏ひき肉	七分搥米	小松菜 人参 じゃがいも グリーンピース にら もやし	マカロニボリタン 果物 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 ココアシュガートースト するめ	
12 ・ 26	(12日 お弁当の日) ツナトマトパスタ レモンフレンチサラダ コンソメスープ 果物		ツナ ハム	スパゲッティ	玉ねぎ 人参 なす ピーマン トマト キャベツ きゅうり じゃがいも コーン パセリ オレンジ	御飯 ポークソテー 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	ほうじ茶 お稲荷さん チーズ	
13 ・ 27	(13日 御飯) (27日 赤飯) 鯖の野菜あんかけ 切干大根サラダ 味噌汁		鯖 ハム 油揚げ	(13日 七分搥米) (27日 白米)	白菜 ピーマン パプリカ 切干大根 人参 コーン 玉ネギ きゅうり かぼちゃ	御飯 麻婆茄子 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 (13日 おやつパン) (27日 お誕生日ケーキ) こぶ	
14 ・ 28	御飯 オイスターソース炒め 中華和え 味噌汁		豚肉 ハム	白米	キャベツ 玉ねぎ ピーマン パプリカ きゅうり 人参 もやし 大根 えのき	/	ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 かぼちゃの安倍川 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	529	24.9	16.2	76.6	228	2.8	260	0.51	0.37	56
3歳未満児	449	20.2	13.6	66.1	185	2.2	210	0.40	0.30	45



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		
				午後おやつ	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	3分~7分粥 ささみ挽肉とじゃがいも煮 きゃべつの煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とひじき煮 キャベツ酢の物 味噌汁 バナナ	2.30日ハヤシライス(軟飯~御飯) 菜の花ツナサラダ刻み コンソメスープ 果物 ビスケット	16日パン&クリームシチュー 菜の花ツナサラダ刻み コンソメスープ 果物 ひじき御飯
火	3 ・ 17 ・ 31			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 白身魚と大根煮 かぶのくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と大根煮 かぶ煮 味噌汁 おじや
水	4 ・ 18	豆腐 成長に応じて提供	3分~7分粥 ささみひき肉と小松菜煮 ピーマン煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と小松菜煮 ピーマン煮 味噌汁 りんご煮	軟飯~御飯 麻婆豆腐 中華サラダ刻み 中華スープ 果物 クラッカー	フルーツヨーグルト
木	5 ・ 19	させていただきます。	3分~7分粥 白身魚とさつまいも煮 ナス煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とさつまいも煮 ナス煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯~御飯 かじきの和風玉ねぎソース刻み 香キャベツ酢の物刻み 味噌汁 クッキー	マカロニきな粉
金	6		3分~7分粥 ささみひき肉とブロッコリー煮 白菜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とブロッコリー煮 白菜煮 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 ハンバーグ刻み ブロッコリーサラダ刻み 味噌汁 ビスケット	納豆パスタ
土	7 ・ 21			全粥 肉団子とキャベツ煮 ピーマン煮 味噌汁 バナナ	軟飯~御飯 チキンライス刻み(軟飯~御飯) マカロニフレンチサラダ刻み 味噌汁 果物 クラッカー	おはぎ
月	9 ・ 23	おもゆ~つぶし粥	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 おじや	軟飯~御飯 鶏のからあげ刻み 梅えのき和え刻み わかめスープ ウエハース	スイートポテト
火	10 ・ 24			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 白身魚とトマト煮 キャベツ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とトマト煮 キャベツ煮 味噌汁 みかん
水	11 ・ 25	豆腐 成長に応じて提供	3分~7分粥 白身魚と小松菜煮 じゃがいも煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と小松菜煮 じゃがいも煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯~御飯 鯖の塩麴焼き刻み 新じゃがそぼろ煮刻み 味噌汁 クッキー	ココアシュガートースト
木	12 ・ 26	させていただきます。	3分~7分粥 ささみ挽肉とピーマン煮 キャベツ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とピーマンのケチャップ煮 キャベツ煮 味噌汁 オレンジ	(12日 お弁当の日) ツナトマトパスタ刻み レモンフレンチサラダ刻み コンソメスープ 果物 ビスケット	お稲荷さん
金	13 ・ 27		3分~7分粥 白身魚と大根煮 南瓜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と切干大根煮 南瓜煮 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 鯖の野菜あんかけ刻み 切干大根サラダ刻み 味噌汁 ウエハース	(13日 おやつパン)(27日 お誕生日ケーキ)
土	14 ・ 28			全粥 肉団子とパプリカ煮 キャベツ煮 味噌汁 南瓜煮	軟飯~御飯 オイスターソース炒め刻み 中華和え刻み 味噌汁 クッキー	かぼちゃの安倍川