



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 ・ 17 ・ 31	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 高野豆腐煮 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 高野豆腐炒り煮 清汁		3日ひなまつりおやつ 31日レモンスコーン こぶ
			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 白身魚とかぶ煮 4日じゃがいも煮 18日さつまいも煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とかぶ煮 4日じゃがいも煮 18日さつまいも煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯~御飯 18日赤飯(軟飯~御飯) 鯖の野菜あんかけ刻み 4日ジャーマンポテト刻み 18日さつまいもサラダ刻み 味噌汁 クラッカー	4日ミニピザ するめ 18日もちつき(おはぎ)
水	5 ・ 19	豆腐 成長に応じて提供	3分~7分粥 ささみひき肉とトマト煮 白菜やわか煮 味噌汁(汁のみ)	5日お弁当の日 全粥 肉団子とトマト煮 切干大根煮 味噌汁 いちご	5日お弁当の日 タコライス(軟飯~御飯) 切干大根サラダ刻み 味噌汁 果物		5日いもけんぴ チーズ 19日フライドポテト チーズ
			木 6 させていただきます。	3分~7分粥 白身魚とほうれん草煮 きゃべつ煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とほうれん草煮 キャベツの酢の物 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 鮭フライタルタルソース刻み 春キャベツの酢の物刻み 味噌汁	ビスケット フルーツボンチ ミニパン
金	7 ・ 21		3分~7分粥 ささみひき肉と人参煮 カリフラワー煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子と人参煮 カリフラワーケチャップ煮 味噌汁 オレンジ	7日軟飯~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	21日誕生日会 ウエハース ココアトースト 干し芋	
土	8 ・ 22			全粥 肉団子ときゃべつ煮 ピーマン煮 味噌汁 みかん	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	3分~7分粥 ささみ挽肉と白菜煮 小松菜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と白菜煮 春雨酢の物 味噌汁 バナナ	軟飯~御飯 豚肉の中華炒め刻み ナムル刻み 中華スープ 果物	10日抹茶マフィン 小魚	
			火 11 ・ 25 野菜類・芋類マッシュ	3分~7分粥 白身魚と人参煮 ブロッコリー煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と人参煮 ひじき煮 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 鯖の塩麹焼き刻み ちくわの磯辺揚げ刻み 五目汁	ウエハース おやつパン こぶ
水	12 ・ 26	白身魚マッシュ 豆腐 成長に応じて提供	3分~7分粥 ささみ挽肉とじゃがいも煮 トマト煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とじゃがいも煮 トマト煮 味噌汁 オレンジ	12日カレーライス(軟飯~御飯)、味噌汁 26日パン シチュー刻み 春野菜サラダ刻み 果物	12日鮭菜飯御飯 チーズ 26日じゃこわかめ御飯 チーズ	
			木 13 ・ 27 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 南瓜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とブロッコリー煮 南瓜煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯~御飯 唐揚げ刻み ブロッコリーサラダ刻み 味噌汁	13日ミートソースパスタ するめ 27日焼うどん するめ
金	14 ・ 28		3分~7分粥 白身魚ときゃべつ煮 かぶ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚ときゃべつのケチャップ煮 かぶ煮 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 鰯の照り焼き刻み 蓮根金平刻み 味噌汁	14日甘食 小魚せんべい 28日スノーボールクッキー 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 ゴマ和え刻み 味噌汁	ビスケット コーンと玉ねぎのおやき	

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 高野豆腐炒煮 清汁	3日 桜でんぶ 鶏肉 高野豆腐	3日 白米 17,31日 七分搗米	3日 レンコン、人参 かんびょう フロッコリー、人参、大根 しめじ、ごぼう、菜の花 えのき、長ネギ	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 31日 牛乳 レモンズコーン、こぶ
	火		4・18	4日 御飯 18日 お赤飯 鯖の野菜あんかけ 4日 ジャーマンポテト 18日 さつまいもサラダ 味噌汁	鯖 4日 ウインナー 18日 ハム 豆腐	七分搗米	4日 じゃがいも、パセリ、人参 18日 さつまいも、きゅうり、人参 かぶ、かぶの葉、玉ねぎ 赤パプリカ、わかめ	御飯 肉じゃが 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー
水	5・19		5日 お弁当の日			御飯	ほうじ茶	ほうじ茶、チーズ	
木	6		タコライス 切干大根サラダ 味噌汁 果物	豚ひき肉 ハム	七分搗米	レタス、トマト、玉ねぎ 切干大根、きゅうり 人参、コーン、白菜 ごぼう、里芋、いちご	鶏旨煮 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	5日 いもけんぴ 19日 フライドポテト
			御飯 鮭フライタルタルソース 春キャベツの酢物 味噌汁	鮭 鶏卵 ちくわ じゃこ	七分搗米	玉ねぎ、パセリ アスパラ、きゃべつ きゅうり、わかめ 人参、かぶ かぶの葉、ほうれん草	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		御飯 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	じゃがいも、玉ねぎ 人参、スナップエンドウ 春雨、きゅうり たけのこ、しいたけ オレンジ	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 21日 誕生日会
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	玉ねぎ、しめじ ピーマン、キャベツ きゅうり、コーン 人参、じゃがいも みかん	/	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		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 ニラ、春雨、もやし 人参、小松菜 エリンギ、わかめ バナナ	御飯 ポークソテー 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳、小魚 10日 抹茶マフィン 24日 クラッカーサンド
火	11・25		御飯 鯖の塩麴焼き ちくわの磯部揚げ 五目汁	鯖 ちくわ	七分搗米	人参、青のり さつまいも、かぶ しめじ、万能ねぎ 玉ねぎ	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
水	12・26		12日 カレーライス コンソメスープ 26日 パン、シチュー 春野菜サラダ 果物	鶏肉	12日 七分搗米 26日 パン	じゃがいも、玉ねぎ 人参、カリフラワー コーン、スナップエンドウ トマト、レタス みかん	御飯 厚揚げそぼろ煮 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	ほうじ茶、チーズ 12日 鮭菜飯御飯 26日 じゃこわかめ御飯
木	13・27		御飯 からあげ フロッコリーサラダ 味噌汁	鶏肉 ハム チーズ	七分搗米 ゴマ	南瓜、フロッコリー 人参、コーン 大根、水菜、ナス	御飯 野菜炒め 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳、するめ 13日 ミートソースパスタ 27日 焼うどん
金	14・28		御飯 鰯の照焼き れんこん金平 味噌汁	鰯 油あげ	七分搗米	かぶ、かぶの葉 れんこん、人参 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、小魚せんべい 14日 甘食 28日 スノーボールクッキー
土	15・29	御飯 豚大根 ゴマ和え 清汁	豚肉	七分搗米 ゴマ	大根、玉ねぎ 人参、グリーンピース キャベツ、いんげん コーン、白菜 長ネギ	/	ほうじ茶 ビスケット	ほうじ茶 コーンと玉ねぎのおやき 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	522	25.5	17.2	73.1	233	2.6	305	0.49	0.41	61
3歳未満児	431	20.4	14.2	60.7	189	1.9	245	0.38	0.33	48