

## 2025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	2 ・ 16 ・ 30	おもゆ〜つぶし粥	3分〜7分粥 ささみひき肉とさつまいも煮 きゃべつ煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とさつまいも煮 切干大根煮 味噌汁 いちご	軟飯〜御飯 2日鶏唐揚げ16日フライドチキン30日鶏のBBQソース 切干大根サラダ刻み・味噌汁・果物		2日ミートソーススパゲティ 16日焼うどん 30日焼きそば
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 白身魚と白菜煮 南瓜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と白菜煮 南瓜煮 味噌汁 おじや	3日ちらしずし 17・31日納豆御飯 鯖醤油麹焼き 3日春雨サラダ 清汁17・31日南瓜サラダ 味噌汁	
水	4 ・ 18	豆腐 成長に応じて提供	3分〜7分粥 豆腐とほうれん草煮 人参やわらか煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とほうれん草ケチャップ煮 人参やわらか煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯〜御飯 麻婆豆腐 4日ミニ春巻き 18日ナムル 中華スープ クラッカー		4日ココア小倉トースト 18日おはぎ
木	5 ・ 19	させていただきます。	3分〜7分粥 白身魚と大根煮 小松菜煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と大根煮 小松菜煮浸し 味噌汁 おじや	人参御飯(軟飯〜御飯) 鯖の甘辛煮刻み ラーメンサラダ刻み 味噌汁 ビスケット		5日アップルパイ 19日コロッケ
金	6		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 ささみひき肉とじゃがいも煮 ブロッコリー酢物 味噌汁 オレンジ	軟飯〜御飯 鶏のハーフパン粉焼き刻み ポテトサラダ刻み 味噌汁		ウエハース おかかチーズ御飯
土	7 ・ 21	/	/	全粥 肉団子ときゃべつ煮 かぶ煮 味噌汁 バナナ	ポークソテーライス(軟飯〜御飯) ハムサラダ刻み コンソメスープ 果物 クッキー		ビーフン
月	9 ・ 23	おもゆ〜つぶし粥	3分〜7分粥 ささみひき肉と玉ねぎ煮 トマト煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 ささみひき肉と玉ねぎ煮 トマト煮 味噌汁 みかん	9日カレーライス 23日タコライス ブロッコリーサラダ刻み コンソメスープ 果物 ウエハース		9日あんこ入りさつまいももち 23日スイートポテト
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 白身魚と人参煮 かぶ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と人参煮 かぶ酢物 味噌汁 おじや	軟飯〜御飯 10日鮭フライタルタルソース24日かじき竜田揚げ 春キャベツの酢物刻み 味噌汁 ビスケット	
水	11 ・ 25	豆腐 成長に応じて提供	3分〜7分粥 ささみひき肉とブロッコリー煮 なす煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とブロッコリー煮 ひじき煮 味噌汁 りんご煮	11日お弁当の日 25日パン クリームシチュー刻み ひじきとれんこんサラダ刻み・果物 味噌汁 クラッカー		11日だけのご御飯 25日ちらしずし
木	12 ・ 26	させていただきます。	3分〜7分粥 ささみひき肉とカリフラワー煮 さつまいも煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とカリフラワー煮 さつまいも煮 味噌汁 おじや	軟飯〜御飯 12日ハンバーグ26日メンチカツ マカロニフレンチサラダ刻み 味噌汁 クッキー		12日いちごパンケーキ 26日ストロベリークッキー
金	13 ・ 27		3分〜7分粥 白身魚ときゃべつ煮 じゃがいも煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚ときゃべつ煮 じゃがいもけっちゃん煮 味噌汁 煮込みうどん	13日軟飯〜御飯27日お赤飯(軟飯〜御飯) 鱈の照り焼き刻み 13日ジャーマンポテト27日肉じゃが 味噌汁 ウエハース		13日キャロットスコーン 27日誕生日会
土	14 ・ 28	/	/	全粥 鶏団子とインゲン煮 もやし煮 味噌汁 りんご煮	そばろ丼(軟飯〜御飯) ブロッコリーオーロラソース和え 味噌汁 果物 ビスケット		南瓜のあべかわ

# 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。	御飯 2日唐揚げ 16日フライドチキン 30日鶏のBBQソース 切干大根サラダ 味噌汁・果物	2・30日 鶏肉・ハム・油揚げ 16日 手羽中(0.1鶏肉) ハム・油揚げ	七分搗き米	さつまいも・切干大根 人参・きゅうり きゃべつ・長ネギ いちご	御飯 野菜炒め 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 2日ミートソースパグティ・こんぶ 16日焼うどん・こんぶ 30日焼そば・こんぶ	
	3・17・31		3日 鯖・桜でんぶ・ハム 17・31日 鯖・納豆・ハム	3日 白米 17・31日 七分搗き米	アスパラ人参白菜水菜 3日しいたけれんこん きぬさや春雨きゅうり 17・31日 南瓜きゅうり	炒飯 スティック野菜 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	3日豆乳甘酒・するめ ひなまつりのおやつ 17日豆乳・するめ フルーツヨーグルト 31日牛乳・クラッカーサンド・するめ		
水	4・18		御飯 麻婆豆腐 4日ミニ春巻き 18日ナムル 中華スープ	豚ひき肉 豆腐 4日ベーコン 18日ハム	七分搗き米 4日春巻きの皮 18日ゴマ	長ネギ・グリーンピース チンゲン菜・わかめ 4日春雨だけのこ人参 18日もやし人参ほうれん草	御飯 鶏の旨煮 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 4日ココア小倉トースト 小魚 18日おもちつき	
木	5・19		人参御飯 鯖の甘辛煮 ラーメンサラダ 味噌汁	鯖 ハム	七分搗き米 中華麺 ゴマ	小松菜・きゅうり 人参・コーン 大根・しめじ	カレーピラフ バナナ 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 5日アップルパイ 19日コロケ するめ	
金	6		御飯 鶏のハーブパン粉焼き ポテトサラダ 南瓜スープ 果物	鶏肉 ツナ 豆乳	七分搗き米	ブロッコリー・パプリ じゃがいも・グリーンピース 人参・南瓜・玉ねぎ オレンジ	御飯 肉豆腐 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	ほうじ茶 おかかチーズおにぎり 小魚せんべい	
土	7・21		ポークソテーライス ハムサラダ コンソメスープ 果物	豚肉 ハム	七分搗き米	玉ねぎ・人参 赤パプリカ・きゃべつ コーン・かぶ・かぶの葉 えのき・バナナ		ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 ビーフン するめ	
月	9・23		9日カレーライス 23日タコライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ 果物	9日 豚肉・ハム 23日 豚ひき肉・チーズ ハム	七分搗き米 ゴマ	玉ねぎ・ブロッコリー・人参 コーン・きゃべつ エリンギみかん 9日じゃがいも 23日トマトレタス	御飯 麻婆炒め 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 9日あんこ入りさつまいももち 23日スイートポテト こんぶ	
火	10・24		御飯 10日鯖フライタルタルソース 24日かじき竜田揚げ 春キャベツ酢物 味噌汁	10日 鯖・鶏卵・ちくわ 24日 かじき・ちくわ	七分搗き米	人参・きゃべつ わかめ・なめこ かぶ・かぶの葉 10日玉ねぎ・パセリ	炊き込みご飯 おかか和え 豚汁	ほうじ茶 ビスケット	10日 豆乳・ピザトースト 24日 牛乳・ツナトースト 干し芋	
水	11・25		11日お弁当の日					そぼろ納豆 スティック野菜 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 11日たけのこ御飯 25日太巻き 小魚せんべい
木	12・26		御飯 12日ハンバーグ 26日メンチカツ マカロニフレンチサラダ 味噌汁	豚ひき肉 鶏卵 ハム	七分搗き米 マカロニ	玉ねぎ・カリフラワー アスパラ・さつまいも 葉ねぎ・えのき	御飯 やきとり風 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 12日いちごパンケーキ 26日ストロベリークッキー するめ	
金	13・27		13日御飯 27日お赤飯 鱈の照り焼き 13日ジャーマンポテト 27日肉じゃが 味噌汁	鱈 豆腐 13日ベーコン 27日豚肉	13日七分搗き米 27日白米	きゃべつ・梅・人参 じゃがいも・玉ねぎ 菜花・まいたけ 13日パセリ 27日ささげ・グリーンピース	ハヤシライス オレンジ 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 13日キャロットスコーン 27日誕生日会	
土	14・28	そぼろ丼 ブロッコリーのオーロラソース和え 味噌汁 果物	鶏ひき肉	七分搗き米	コーン・いんげん ブロッコリー・人参 もやし・わかめ りんご		ほうじ茶 ビスケット	ほうじ茶 南瓜のあべかわ 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	535	26.1	17.5	74.3	232	2.7	266	0.49	0.44	55
3歳未満児	441	21.0	14.5	61.6	188	1.9	214	0.39	0.35	44

