



令和5年度 3月 離乳食献立表



日	曜	行事	献立	果物	三色食品群			未満児 午前のおやつ	3時の おやつ
					あか 血や肉をつくる (主にたんぱく質)	きいろ はたらく方や 体温になる (主に脂質・糖質)	みどり 体をばい菌から守ったり 元気にする (主にビタミン・ミネラル)		
1	金	誕生会 ひなまつり	～今日は楽しいひなまつり♪～ お粥・ハンバーグ 春のスパサラ・鯛のすまし汁	いちご	鶏ミンチ 豆腐・鯛	米・ケチャップ パン粉 スパゲティ	れんこん・人参 玉葱・ブロッコリー 菜の花・いちご	お茶 オレンジ	お茶 ブロッコリー粥
2	土		肉豆腐 小松菜の和え物	バナナ	ささみ・豆腐	砂糖	玉葱・小松菜・もやし 人参・しめじ・バナナ	お茶 いちご	お茶 小松菜粥
4	月	リトミック(年長)	じゃが芋の煮物 ブロッコリーのきのこ和え 春雨の中華スープ	せとこ	鶏ミンチ	じゃが芋・春雨 ケチャップ 鶏がらスープの素	玉葱・人参・ブロッコリー 大根・しめじ・えのき しいたけ・ニラ・せとこ	お茶 バナナ	お茶 じゃが芋粥
5	火		焼さうどん ひじきのゴマ和え オニオンスープ	バナナ	ささみ・ひじき 青のり	うどん・ごま 無添加コンソメ	キャベツ・玉葱・人参 もやし・きゅうり えのき・バナナ	お茶 せとこ	お茶 キャベツ粥
6	水		鶏団子 切り昆布の煮付け けんちん汁	オレンジ	鶏ミンチ 昆布・豆腐	片栗粉	人参・さやいんげん 大根・ごぼう・オレンジ	お茶 バナナ	お茶 大根粥
7	木	太陽スポーツ(年長)	カレイの煮付け ポテトサラダ かぼちゃの味噌汁	青りんご	カレイ 味噌・豆腐	じゃが芋	人参・きゅうり かぼちゃ・玉葱 青葱・青りんご	お茶 オレンジ	お茶 かぼちゃ粥
8	金	卒園写真撮影 クラス写真撮影	すまし汁 さつま芋 大豆の五目煮	バナナ	ささみ 昆布・大豆	さつま芋	玉葱・人参・青葱 大根・ごぼう・バナナ	お茶 りんご	お茶 さつま芋粥
9	土		中華風煮 大根の和え物	りんご	ささみ	鶏がらスープの素 片栗粉	白菜・人参・しいたけ 玉葱・大根 きゅうり・りんご	お茶 バナナ	お茶 白菜粥
11	月	リトミック(年中)	鶏団子 白菜の酢の物 麩のすまし汁	バナナ	鶏ミンチ 豆腐	パン粉・麩	玉葱・白菜・もやし 人参・えのき・バナナ	お茶 りんご	お茶 鶏粥
12	火		野菜の煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	せとこ	鶏ミンチ 味噌	さつま芋 鶏がらスープの素	ほうれん草・人参 玉葱・しめじ・きゅうり ごぼう・大根・せとこ	お茶 バナナ	お茶 さつま芋粥
13	水	お茶のご招待(年長)	中華うどん 大豆の煮物 大根の酢の物	りんご	ささみ・大豆 青のり	うどん 鶏がらスープの素	キャベツ・人参・きゅうり 大根・ニラ・りんご	お茶 せとこ	お茶 キャベツ粥
14	木	太陽スポーツ (年少・年中)	カレイの煮付け 筑前煮 味噌汁	バナナ	カレイ 鶏むね肉・昆布 豆腐・味噌	砂糖	れんこん・ごぼう 人参・さやいんげん なめこ・バナナ	お茶 りんご	お茶 れんこん粥
15	金		ポトフ ささみの煮物 五色和え	オレンジ	鶏むね肉 豆乳・ささみ	じゃが芋 無添加コンソメ	人参・玉葱・小松菜 もやし・しめじ コーン・オレンジ	お茶 バナナ	お茶 小松菜粥
16	土		ずき焼き風煮 もやしのナムル	バナナ	ささみ・豆腐	鶏がらスープの素	白菜・玉葱・人参 しいたけ・ごぼう・きゅうり もやし・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 白菜粥
18	月		肉じゃが 春雨の酢の物 チンゲン菜の中華スープ	青りんご	鶏ミンチ ささみ・豆腐	じゃが芋 パン粉・春雨 鶏がらスープの素	玉葱・きゅうり チンゲン菜・えのき 人参・青りんご	お茶 バナナ	お茶 ささみ粥
19	火	お別れ会	～卒園おめでとう！～ そばろ粥・鶏団子・ブロッコリーサラダ マカロニポリタン・粉ふき芋・豆乳スープ	果物 盛り合わせ	鶏ミンチ 豆乳	米・じゃが芋 マカロニ ケチャップ	人参・玉葱 ブロッコリー・キャベツ 白菜・いちご・バナナ	お茶 りんご	お茶 ブロッコリー粥
21	木		ささみの煮物 かぼちゃサラダ レタスのコンソメスープ	バナナ	ささみ	じゃが芋 無添加コンソメ	玉葱・ニラ・しめじ かぼちゃ・人参 きゅうり・レタス・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 レタス粥
22	金		ポトフ ブロッコリー 白菜のごま和え	デコポン	鶏むね肉 豆乳	じゃが芋・ごま 無添加コンソメ	人参・玉葱・白菜・きゅうり ブロッコリー・デコポン	お茶 バナナ	お茶 白菜粥
23	土		ミートローフ 大豆サラダ	バナナ	鶏ミンチ 豆腐・大豆 ささみ	パン粉	玉葱・コーン・人参 グリーンピース きゅうり・バナナ	お茶 デコポン	お茶 人参粥
25	月		カレイの煮付け 小松菜の酢の物 田舎汁	デコポン	カレイ・青のり 豆腐・味噌	鶏がらスープの素	小松菜・もやし・かぼちゃ 人参・ごぼう・デコポン	お茶 バナナ	お茶 根菜粥
26	火		ミートソーススパゲティ ツナマヨサラダ コーンスープ	バナナ	鶏ミンチ ツナ・豆乳	スパゲティ 鶏がらスープの素	玉葱・人参・トマト缶 白菜・大根・きゅうり クリームコーン・バナナ	お茶 デコポン	お茶 大根粥
27	水		鶏団子 野菜のおかか和え 豆腐の味噌汁	りんご	鶏ミンチ・豆腐 かつお節・味噌	パン粉 鶏がらスープの素	キャベツ・大根・人参 しめじ・玉葱 青葱・りんご	お茶 バナナ	お茶 キャベツ粥
28	木		ハンバーグ ひじきの煮物 もやしの中華スープ	バナナ	鶏ミンチ ひじき 大豆・豆腐	パン粉 鶏がらスープの素	玉葱・人参 もやし・バナナ	お茶 りんご	お茶 豆腐粥
29	金		うどん レバーの煮物 キャベツのサラダ	オレンジ	豚レバー	うどん・片栗粉	人参・玉葱 しいたけ・キャベツ きゅうり・オレンジ	お茶 バナナ	お茶 ささみ粥
30	土	卒園式	ポトフ 鶏団子 ブロッコリー	バナナ	ささみ 鶏ミンチ	じゃが芋 無添加コンソメ	人参・玉葱 ブロッコリー・バナナ	お茶 オレンジ	



※ お子さまの月齢や進み具合に合わせて、初期・中期・後期・完了期食を提供しています。
そのため記載している使用食材や調理方法等が異なる場合があります。ご了承下さい。
気になることがありましたら、いつでもお声がけください。よろしく申し上げます。

