３月献立予定表（5歳児～完了期およそ１才～１才半）

令和５年度

日	献　立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ
1日 （金）	三色丼 ひな祭りのすまし汁 いちご カルピス チーズ	合いびきミンチ 卵 手まり麩 チーズ じゃこ 牛乳・卵（りんごのケーキ）	米+ビタバァレー 胚芽精米 カルピス ホットケーキ ミックス （りんごのケーキ）	ほうれん草 絹さや・人参 わかめ いちご りんご（りんごの ケーキ）	★りんごの ケーキ
2日 （土）	焼きスパ 卵のスープ チーズ	豚肉 かつおぶし 卵 チーズ　じゃこ	スパゲティ ケチャップ	人参・玉ねぎ キャベツ・青ねぎ にら バナナ	バナナ
4日 （月）	ごはん サケの塩焼き ポテトサラダ 豚肉とキャベツの味噌汁 ミニトマト ブロッコリー　チーズ	サケ ハム 豚肉・味噌 チーズ じゃこ 豆乳(いちごのスティックケーキ)	米+押し麦 胚芽精米 じゃがいも マヨネーズ 米粉（いちごの スティックケーキ）	人参 きゅうり キャベツ ミニトマト ブロッコリー いちご(いちごのスティックケーキ)	いちごの スティック ケーキ
5日 （火）	ごはん ささみのレモン煮 春キャベツのこんぶ和え えのきの中華スープ ミニトマト レタス　チーズ	ささみ チーズ じゃこ 牛乳（ココア）	米+米粒麦 胚芽精米 マヨネーズ 市販品	レモン 春キャベツ・塩こんぶ えのき・人参 玉ねぎ・青ねぎ ミニトマト レタス	市販品 ココア
6日 （水）	チャンポン麺 おにぎり（おかか） バナナ チーズ	豚肉 かまぼこ かつおぶし チーズ じゃこ 卵(野菜の蒸しパン)	中華麺 米+ビタバァレー 胚芽精米 ホットケーキ ミックス （野菜の蒸しパン）	人参・玉ねぎ 白菜・たけのこ しいたけ・青ねぎ バナナ 野菜＆果物ジュース （野菜の蒸しパン）	★野菜の 蒸しパン
7日 （木）	ごはん ソースカツ 五目豆 けんちん汁 ミニトマト レタス チーズ	豚肉・卵 大豆 鶏肉・厚揚げ チーズ じゃこ 豆乳（スイート ポテト）	米+押し麦 胚芽精米 パン粉・ケチャップ さといも つきこんにゃく マヨネーズ さつまいも・米粉（スイートポテト）	人参・ごぼう しいたけ 大根 青ねぎ ミニトマト レタス	スイート ポテト
8日 （金）	五目チャーハン こくうま味噌スープ バナナ チーズ	焼き豚・卵 鶏肉 豆腐・味噌 チーズ じゃこ	米+米粒麦 胚芽精米 ミルクパン	人参 玉ねぎ 青ねぎ もやし・にら バナナ	ミルクパン
9日 （土）	ビビンバ 白菜とにらのスープ りんご チーズ	豚ミンチ 卵・味噌 チーズ じゃこ	米+ビタバァレー 胚芽精米	人参・ほうれん草・もやし 白菜・えのき・にら りんご 寒天ゼリー	寒天ゼリー
11日 （月）	炊き込みごはん 白身魚フライ 小松菜の味噌汁 ミニトマト ブロッコリー チーズ	鶏肉・油揚げ・ちくわ ホキ 豆腐・油揚げ・味噌 チーズ じゃこ 牛乳（ココア）	米+押し麦 胚芽精米 つきこんにゃく マヨネーズ 市販品	人参・ごぼう たけのこ・しいたけ 小松菜 ミニトマト ブロッコリー	市販品 ココア
12日 （火）	カレーライス 寒天ゼリー 麦芽豆乳 チーズ	牛肉・豚肉 麦芽豆乳 チーズ じゃこ	米+米粒麦 胚芽精米 じゃがいも	人参 玉ねぎ 寒天ゼリー	フライド ポテト
13日 （水）	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き 高野豆腐の卵とじ 玉ねぎの中華スープ ミニトマト ブロッコリー　チーズ	鶏肉 味噌 高野豆腐・卵 チーズ じゃこ 牛乳（プリン）	米+ビタバァレー 胚芽精米 マヨネーズ	東京ねぎ 人参・しいたけ 玉ねぎ・えのき ミニトマト ブロッコリー 寒天（プリン）	プリン
14日 （木）	かつ丼 厚揚げの味噌汁 チーズ	豚肉・卵 厚揚げ・味噌 チーズ　じゃこ 牛乳・卵(ココアの蒸しパン)	米+押し麦　胚芽精米 パン粉 ホットケーキミックス （ココアの蒸しパン）	玉ねぎ 青ねぎ 小松菜 人参	★ココアの 蒸しパン
15日 （金）	キンパ風混ぜごはん 豆腐のかきたまスープ バナナ チーズ	牛肉 豆腐・卵 チーズ じゃこ 豆乳（バナナのスティックケーキ）	米+米粒麦　胚芽精米 ごま 米粉（バナナの スティックケーキ）	人参 たくあん 青ねぎ えのき バナナ	バナナ スティック ケーキ
16日 （土）	チキンライス キャベツと卵のスープ チーズ	鶏肉 卵 チーズ じゃこ	米+ビタバァレー 胚芽精米 ケチャップ	人参・玉ねぎ グリンピース キャベツ バナナ	バナナ
18日 （月）	肉うどん おにぎり（ゆかり） りんご チーズ	牛肉・かまぼこ チーズ じゃこ ウインナー・牛乳 卵(ウインナーパン)	うどん 米+押し麦 胚芽精米 ホットケーキミックス （ウインナーパン）	人参 玉ねぎ 青ねぎ ゆかり りんご	★ウインナー パン
19日 （火）	ちらし寿司 豚汁 チーズ	しらす・卵 高野豆腐・ちくわ 油揚げ 豚肉・豆腐 味噌 チーズ　じゃこ	米 つきこんにゃく ミルクパン	人参・ごぼう たけのこ 干ししいたけ 絹さや・刻みのり 白菜・しいたけ 大根・青ねぎ	ミルクパン
21日 （木）	ごはん 鶏肉とごぼうの揚げからめ マカロニサラダ 大根の味噌汁 ミニトマト ブロッコリー　チーズ	鶏肉 ハム 油揚げ・味噌 チーズ じゃこ 牛乳（ココア）	米+米粒麦 胚芽精米 マカロニ マヨネーズ 市販品	ごぼう 人参・きゅうり コーン 大根・わかめ ミニトマト ブロッコリー	市販品 ココア
22日 （金）	ごはん 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 わかめと卵のスープ ミニトマト ブロッコリー チーズ	合いびきミンチ 豆腐 卵 大豆 油揚げ チーズ じゃこ	米+ビタバァレー 胚芽精米 パン粉 ケチャップ マヨネーズ つきこんにゃく じゃがいも（フライドポテト）	人参 玉ねぎ ひじき わかめ・東京ねぎ ミニトマト ブロッコリー	フライド ポテト
23日 （土）	きさらぎ丼 えのきの味噌汁 りんご チーズ	鶏ミンチ 豆腐 卵 味噌 チーズ	米+押し麦 胚芽精米	人参・玉ねぎ 青ねぎ えのき・わかめ りんご 寒天ゼリー	寒天ゼリー
25日 （月）	ごはん サバの煮付け さつまいもサラダ 玉ねぎの味噌汁 ミニトマト ブロッコリー　チーズ	サバ 油揚げ 味噌 チーズ じゃこ	米+米粒麦 胚芽精米 さつまいも マヨネーズ 市販品	きゅうり 玉ねぎ わかめ ミニトマト ブロッコリー	市販品
26日 （火）	ごはん 鶏のから揚げ かぼちゃの煮物 小松菜と卵のスープ ミニトマト レタス　チーズ	鶏肉 卵 チーズ じゃこ 豆乳（スイート ポテト）	米+ビタバァレー 胚芽精米 マヨネーズ さつまいも・米粉 （スイートポテト）	かぼちゃ 小松菜 人参 ミニトマト レタス	スイート ポテト
27日 （水）	ごはん 豚肉のしょうが焼き スパゲティサラダ 春キャベツとウインナーのスープ ミニトマト ブロッコリー チーズ	豚肉 ハム ウインナー チーズ じゃこ	米+押し麦 胚芽精米 スパゲティ マヨネーズ 米（おにぎり）	玉ねぎ 人参・きゅうり コーン 春キャベツ・しめじ ミニトマト ブロッコリー わかめ（おにぎり）	おにぎり （わかめ）
28日 （木）	中華風混ぜごはん 具だくさんスープ チーズ	豚肉 鶏肉 豆腐 チーズ じゃこ	米+米粒麦 胚芽精米 ミルクパン	人参・たけのこ 干ししいたけ 青ねぎ キャベツ・もやし にら	ミルクパン
29日 （金）	のりたまごはん 手作りコロッケ 野菜の味噌汁 ミニトマト ブロッコリー チーズ	卵 合いびきミンチ 味噌 チーズ じゃこ	米+ビタバァレー 胚芽精米 ごま じゃがいも・パン粉 ケチャップ マヨネーズ	のり 人参・玉ねぎ キャベツ しいたけ ミニトマト ブロッコリー	フライド ポテト
30日 （土）	ハヤシライス 麦芽豆乳 りんご チーズ	牛肉 麦芽豆乳 チーズ じゃこ	米+押し麦 胚芽精米	人参 玉ねぎ グリンピース りんご・バナナ	バナナ

★マークのおやつは、２～５歳児園舎でも出ているおやつです。その他の２～５歳児園舎のおやつは市販品です。

３月献立予定表（離乳食　中期・後期およそ９ヵ月～１２ヵ月）

令和５年度

日	献　立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ
1日 （金）	三色丼 すまし汁 いちご チーズ	合いびきミンチ 麩 チーズ	米 さつまいも （りんごきんとん）	人参・ほうれん草 わかめ いちご りんご（りんごきんとん）	りんご きんとん
2日 （土）	焼きうどん ほうれん草とコーンのスープ 煮りんご	豚肉 かつおぶし	うどん 赤ちゃんせんべい	人参・玉ねぎ キャベツ ほうれん草・コーン りんご	赤ちゃん せんべい
4日 （月）	軟飯 サケのコーンあんかけ ポテトサラダ 味噌汁 ミニトマト	サケ 豆腐 味噌 調整豆乳 （さつまいものおやき）	米 じゃがいも さつまいも （さつまいものおやき）	コーン 人参 きゅうり 小松菜	さつまいもの おやき
5日 （火）	軟飯 ささみのクリーム煮 キャベツのおかか和え 玉ねぎと人参のスープ ミニトマト	ささみ 調整豆乳 かつおぶし	米 ビスケット	レタス グリンピース キャベツ 玉ねぎ・人参 ミニトマト	ビスケット
6日 （水）	野菜うどん 軟飯 バナナ チーズ	豚肉 チーズ 調整豆乳 （パンケーキ）	うどん 米 ホットケーキミックス （パンケーキ）	人参 玉ねぎ 白菜 バナナ	パンケーキ
7日 （木）	軟飯 豚ヒレ肉のトマトソース 大豆煮 味噌汁	豚肉 大豆 鶏肉 味噌	米 ケチャップ	人参 大根 かぼちゃ（スイートかぼちゃ）	スイート かぼちゃ
8日 （金）	チキンピラフ 味噌汁 バナナ	鶏肉 豆腐 味噌	米 ミルクパン	人参・玉ねぎ グリンピース もやし・わかめ バナナ	ミルクパン
9日 （土）	そぼろ丼 白菜のスープ 煮りんご	豚ミンチ	米 赤ちゃんせんべい	人参 ほうれん草 白菜・コーン りんご	赤ちゃん せんべい
11日 （月）	混ぜごはん 白身魚のソテー 味噌汁 ミニトマト ゆでブロッコリー	鶏肉 ホキ 豆腐 味噌	米 ごま ビスケット	人参 小松菜 ミニトマト ブロッコリー	ビスケット
12日 （火）	軟飯 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 煮りんご チーズ	牛肉 かつおぶし チーズ 調整豆乳 （パンケーキ）	米 じゃがいも ホットケーキミックス）	人参 玉ねぎ ほうれん草 りんご	パンケーキ
13日 （水）	軟飯 鶏肉の味噌煮 高野豆腐の煮物 玉ねぎのスープ ゆでブロッコリー	鶏肉 味噌 高野豆腐	米 さつまいも （さつまいもきんとん）	人参 玉ねぎ ブロッコリー りんご （りんごきんとん）	りんご きんとん
14日 （木）	ツナそぼろ丼 味噌汁 チーズ	シーチキン 味噌 チーズ	米 ミルクパン	人参 玉ねぎ 小松菜	ミルクパン
15日 （金）	牛しぐれ丼 豆腐とわかめのスープ バナナ	牛肉 豆腐 調整豆乳（さつまいものおやき）	米 さつまいも （さつまいものおやき）	人参 ほうれん草 わかめ バナナ	さつまいもの おやき
16日 （土）	チキンライス キャベツとコーンのスープ チーズ	鶏ミンチ チーズ	米 ケチャップ 赤ちゃんせんべい	人参・玉ねぎ グリンピース キャベツ コーン	赤ちゃん せんべい
18日 （月）	肉うどん 軟飯 煮りんご	牛肉	うどん 米	人参 玉ねぎ りんご かぼちゃ（スイートかぼちゃ）	スイート かぼちゃ
19日 （火）	しらすの混ぜごはん 豚汁 チーズ	しらす 豚肉 味噌 チーズ	米 ミルクパン	人参 ほうれん草 白菜 大根	ミルクパン
21日 （木）	軟飯 鶏肉のクリーム煮 マカロニサラダ 味噌汁 ミニトマト	鶏肉 調整豆乳 味噌	米 マカロニ さつまいも （りんごきんとん）	ブロッコリー 人参・きゅうり 大根・わかめ ミニトマト りんご（りんごきんとん）	りんご きんとん
22日 （金）	ひじきごはん 豆腐ハンバーグ ポテトスープ ゆでブロッコリー	豆腐 合いびきミンチ 調整豆乳 （パンケーキ）	米 ケチャップ じゃがいも ホットケーキミックス）	ひじき・人参 玉ねぎ コーン ミニトマト ブロッコリー	パンケーキ
23日 （土）	きさらぎ丼 味噌汁 煮りんご	鶏ミンチ 豆腐 味噌	米 赤ちゃんせんべい	人参・玉ねぎ かぼちゃ わかめ りんご	赤ちゃん せんべい
25日 （月）	軟飯 赤魚の煮付け さつまいもサラダ 味噌汁 ミニトマト	赤魚 味噌	米 さつまいも ビスケット	きゅうり 玉ねぎ わかめ ミニトマト	ビスケット
26日 （火）	軟飯 鶏肉の照り焼き かぼちゃとシーチキンの煮物 小松菜と人参のスープ ミニトマト	鶏肉 シーチキン	米 さつまいも （りんごきんとん）	かぼちゃ 小松菜 人参 ミニトマト りんご（りんごきんとん）	りんご きんとん
27日 （水）	軟飯 豚肉の煮物 ブロッコリーのサラダ 春キャベツの味噌汁	豚肉 麩 味噌	米	玉ねぎ ブロッコリー 人参・コーン キャベツ かぼちゃ（スイートかぼちゃ）	スイート かぼちゃ
28日 （木）	豚丼 具だくさんスープ チーズ	豚肉 豆腐 チーズ	米 ミルクパン	人参 ほうれん草 キャベツ もやし	ミルクパン
29日 （金）	軟飯 新じゃがのコロッケ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 ミニトマト	かつおぶし 味噌 調整豆乳 （さつまいものおやき）	米 じゃがいも パン粉 ケチャップ さつまいも （さつまいものおやき）	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ ミニトマト	さつまいもの おやき
30日 （土）	ハヤシライス 野菜スープ 煮りんご	牛肉	米 さつまいも 赤ちゃんせんべい	人参・玉ねぎ グリンピース ほうれん草 りんご	赤ちゃん せんべい

〈お知らせ〉

♪新しい食材や離乳食の段階が上がった時は、必ずご家庭で複数回食して安全を確認の上、担任ま　でご連絡下さい。

３月献立予定表(離乳食　前期およそ５ヵ月～６ヵ月）

令和５年度

日	献　立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ
1日 （金）	人参がゆ 高野豆腐とほうれん草の トロ煮	高野豆腐 粉ミルク	米	人参 ほうれん草	粉ミルク
2日 （土）	しらすがゆ じゃがいもと人参のマッシ	しらす 粉ミルク	米 じゃがいも	人参	粉ミルク
4日 （月）	トマトがゆ 白身魚とキャベツのトロ煮	白身魚 粉ミルク	米	トマト キャベツ	粉ミルク
5日 （火）	かぼちゃがゆ 麩と人参の煮つぶし	麩 粉ミルク	米	かぼちゃ 人参	粉ミルク
6日 （水）	ほうれん草がゆ しらすと人参のトロ煮	しらす 粉ミルク	米	ほうれん草 人参	粉ミルク
7日 （木）	さつまいもがゆ 高野豆腐と人参の煮びたし	高野豆腐 粉ミルク	米 さつまいも	人参	粉ミルク
8日 （金）	人参がゆ 豆腐とほうれん草の煮びた	豆腐 粉ミルク	米	人参 ほうれん草	粉ミルク
9日 （土）	しらすがゆ 白菜と人参のトロ煮	しらす 粉ミルク	米	白菜 人参	粉ミルク
１１日 （月）	白身魚のおかゆ かぼちゃとブロッコリーの 煮つぶし	白身魚 粉ミルク	米	かぼちゃ ブロッコリー	粉ミルク
１２日 （火）	じゃがいもがゆ 麩とほうれん草のトロ煮	麩 粉ミルク	米 じゃがいも	ほうれん草	粉ミルク
１３日 （水）	ブロッコリーがゆ 高野豆腐と人参のトロ煮	高野豆腐 粉ミルク	米	ブロッコリー 人参	粉ミルク
１４日 （木）	かぼちゃがゆ 白身魚と小松菜の煮びたし	白身魚 粉ミルク	米	かぼちゃ 小松菜	粉ミルク
１５日 （金）	人参がゆ 豆腐とさつまいもの煮つ	豆腐 粉ミルク	米 さつまいも	人参	粉ミルク

日	献　立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ
１６日 （土）	しらすがゆ キャベツと人参のトロ煮	しらす 粉ミルク	米	キャベツ 人参	粉ミルク
１８日 （月）	さつまいもがゆ 高野豆腐とほうれん草の トロ煮	高野豆腐 粉ミルク	米 さつまいも	ほうれん草	粉ミルク
１９日 （火）	白菜がゆ しらすと人参の煮びたし	しらす 粉ミルク	米	白菜 人参	粉ミルク
２１日 （木）	トマトがゆ 麩とかぼちゃのマッシュ	麩 粉ミルク	米	トマト かぼちゃ	粉ミルク
２２日 （金）	ブロコリーがゆ 豆腐と人参のマッシュ	豆腐 粉ミルク	米	ブロッコリー 人参	粉ミルク
２３日 （土）	しらすがゆ さつまいもと人参のマッシ	しらす 粉ミルク	米 さつまいも	人参	粉ミルク
２５日 （月）	白身魚のおかゆ さつまいもとブロッコリー マッシュ	白身魚 粉ミルク	米 さつまいも	ブロッコリー	粉ミルク
２６日 （火）	かぼちゃがゆ しらすと小松菜の煮びたし	しらす 粉ミルク	米	かぼちゃ 小松菜	粉ミルク
２７日 （水）	キャベツがゆ 高野豆腐と人参のトロ煮	高野豆腐 粉ミルク	米	キャベツ 人参	粉ミルク
２８日 （木）	人参がゆ 豆腐とキャベツのトロ煮	豆腐 粉ミルク	米	人参 キャベツ	粉ミルク
２９日 （金）	トマトがゆ 麩とじゃがいものマッシュ	麩 粉ミルク	米 じゃがいも	トマト	粉ミルク
３０日 （土）	しらすがゆ 人参とほうれん草の煮びた	しらす 粉ミルク	米	人参 ほうれん草	粉ミルク

〈お知らせ〉

♪新しい食材や離乳食の段階が上がった時は、
必ずご家庭で複数回食して安全を確認の上、
担任までご連絡下さい。