

3月献立予定表 (およそ1歳児～5歳児)

令和6年度

日	献立	赤 身体をつくる	黄 かや体温となる	緑 調子を整える	おやつ
1日 (土)	レタスチャーハン えのきの中華スープ バナナ チーズ	豚肉 卵 チーズ じゃこ	米+ピタパアレー 胚芽米	レタス・人参 えのき・玉ねぎ バナナ 寒天ゼリー	寒天ゼリー
3日 (月)	～ひな祭りメニュー～ 三色丼 ひな祭りのすまし汁 いちご・チーズ	合いびきミンチ 卵 てまり麩 チーズ・じゃこ	米+押し麦 胚芽米 お菓子 カルピス	ほうれん草 人参 わかめ いちご	お菓子 カルピス
4日 (火)	ごはん ささみのしモン煮 春キャベツのこんぶ和え 豆腐とわかめの味噌汁 ブロッコリー チーズ	ささみ 豆腐・油揚げ 味噌 チーズ じゃこ 牛乳(ハバロア)	米+米粒麦 胚芽米 ごま マヨネーズ	レモン キャベツ・人参 塩こんぶ わかめ ブロッコリー ハバロアの素	ハバロア
5日 (水)	味噌ラーメン おにぎり(おかか) バナナ チーズ	焼き豚・味噌 かつおぶし チーズ・じゃこ 豆腐(豆腐ドーナツ)	中華麺 米+ピタパアレー 胚芽米 ホットケーキミックス (豆腐ドーナツ)	人参・にら もやし コーン バナナ	豆腐ドーナツ
6日 (木)	ごはん ソースカツ 五目豆 小松菜のスープ ブロッコリー チーズ	豚肉 卵 大豆 チーズ じゃこ 麦芽豆乳	米+押し麦 胚芽米 パン粉 ケチャップ つきこんにやく マヨネーズ	人参・ごぼう しいたけ 小松菜 玉ねぎ ブロッコリー バナナ	バナナ 麦芽豆乳
7日 (金)	ごはん サバの煮付け ポテトサラダ キャベツと豚肉の味噌汁 ブロッコリー チーズ	サバ ハム 豚肉 味噌 チーズ じゃこ	米+米粒麦 胚芽米 じゃがいも マヨネーズ	きゅうり 人参 キャベツ ブロッコリー	フライド ポテト
8日 (土)	ひじき寿司 白菜の味噌汁 りんご チーズ	しらす・卵 高野豆腐・ちくわ 油揚げ・味噌 チーズ じゃこ	米 つきこんにやく	ひじき・しいたけ 人参・白菜 青ねぎ りんご バナナ	バナナ
10日 (月)	ごはん 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ 野菜スープ ブロッコリー チーズ	合いびきミンチ 豆腐 ハム チーズ じゃこ 麦芽豆乳	米+ピタパアレー 胚芽米 パン粉・ケチャップ スパゲティ マヨネーズ お菓子	人参・玉ねぎ きゅうり コーン にら もやし ブロッコリー	お菓子 麦芽豆乳
11日 (火)	炊き込みごはん さつまいもの天ぷら 小松菜と卵の味噌汁 ブロッコリー チーズ	鶏肉・油揚げ ちくわ 卵・味噌 チーズ じゃこ	米+押し麦 胚芽米 つきこんにやく さつまいも 天ぷら粉 マヨネーズ	人参・しいたけ ごぼう・たけのこ 小松菜・玉ねぎ ブロッコリー バナナ・もも缶・みかん缶	フルーツ ボンチ
12日 (水)	中華丼 わかめと卵のスープ バナナ チーズ	豚肉 卵 チーズ じゃこ	米+米粒麦 胚芽米 バタースティックパン	人参・玉ねぎ 白菜・たけのこ しいたけ・青ねぎ わかめ バナナ	バター スティック パン
13日 (木)	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 牛乳・卵・ウインナー (ウインナーパン)	米+ピタパアレー 胚芽米 じゃがいも ホットケーキミックス (ウインナーパン)	人参 玉ねぎ 寒天ゼリー	ウインナー パン
14日 (金)	ごはん 鶏肉の照り焼き さつまいもサラダ 大根の味噌汁 ブロッコリー チーズ	鶏肉 油揚げ 味噌 チーズ じゃこ 牛乳(マンゴープリン)	米+押し麦 胚芽米 さつまいも マヨネーズ	きゅうり 大根 わかめ ブロッコリー マンゴープリンの素 (マンゴープリン)	マンゴー プリン
15日 (土)	高菜チャーハン わかめの味噌汁 バナナ チーズ	豚肉・卵 油揚げ・味噌 チーズ じゃこ	米+米粒麦 胚芽米	玉ねぎ・人参・高菜 わかめ バナナ 寒天ゼリー	寒天ゼリー

日	献立	赤 身体をつくる	黄 かや体温となる	緑 調子を整える	おやつ
17日 (月)	ゆかりごはん メンチカツ 厚揚げの味噌汁 ブロッコリー チーズ	合いびきミンチ 卵 厚揚げ 味噌 チーズ・じゃこ	米+ピタパアレー 胚芽米 パン粉・ケチャップ マヨネーズ ワッフル	ゆかり 玉ねぎ 東京ねぎ なめこ ブロッコリー	ワッフル
18日 (火)	ミートスパゲティ ブロッコリー りんご 麦芽豆乳 チーズ	合いびきミンチ 麦芽豆乳 チーズ じゃこ 卵(野菜の蒸しパン)	スパゲティ ミート缶・トマト缶 ケチャップ ホットケーキミックス (野菜の蒸しパン)	人参・玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー・りんご 野菜&果物ジュース (野菜の蒸しパン)	野菜の 蒸しパン
19日 (水)	ちらし寿司 豚汁 チーズ	しらす・卵・油揚げ 高野豆腐・ちくわ 豚肉・豆腐・味噌 チーズ・じゃこ	米 つきこんにやく じゃがいも (フライドポテト)	人参・ごぼう・たけのこ しいたけ・絹さや・のり 白菜・大根 ごぼう・青ねぎ	フライド ポテト
21日 (金)	カレーピラフ キャベツとウインナーのスープ バナナ チーズ	ベーコン ウインナー チーズ じゃこ	米+押し麦 胚芽米 ミルクパン	人参・玉ねぎ ピーマン・コーン キャベツ・しめじ バナナ	ミルクパン
22日 (土)	スタミナ混ぜごはん 卵スープ チーズ	牛肉 卵 チーズ・じゃこ	米+米粒麦 胚芽米 ごま	人参・小松菜 にら バナナ	バナナ
24日 (月)	肉うどん おにぎり(わかめ) バナナ チーズ	牛肉 かまぼこ チーズ じゃこ	うどん 米+ピタパアレー 胚芽米 食パン・いちごジャム (ジャムサンド)	玉ねぎ・人参 青ねぎ わかめ バナナ	ジャムサンド
25日 (火)	ごはん 鶏のからあげ 切り干し大根の煮物 豆腐のかきたまスープ ブロッコリー チーズ	鶏肉 油揚げ 豆腐 卵 チーズ じゃこ	米+押し麦 胚芽米 マヨネーズ お菓子	切り干し大根 人参 わかめ ブロッコリー	お菓子
26日 (水)	ごはん サケの塩焼き マカロニサラダ 味噌汁 ブロッコリー チーズ	サケ ハム 油揚げ 味噌 チーズ・じゃこ 麦芽豆乳	米+米粒麦 胚芽米 マカロニ マヨネーズ	きゅうり・人参 コーン 玉ねぎ わかめ ブロッコリー バナナ	バナナ 麦芽豆乳
27日 (木)	中華風混ぜごはん 寄せ鍋 チーズ	豚肉 鶏肉・豆腐 油揚げ チーズ・じゃこ	米+ピタパアレー 胚芽米 糸こんにやく バタースティックパン	人参・たけのこ しいたけ・青ねぎ 白菜・大根 えのき	バター スティック パン
28日 (金)	のりたまごはん 手作りコロケ けんちん汁 ブロッコリー チーズ	合いびきミンチ 卵 鶏肉 厚揚げ チーズ じゃこ	米+押し麦 胚芽米 じゃがいも・パン粉 ケチャップ つきこんにやく さといも マヨネーズ	のりたま 玉ねぎ・人参 大根・青ねぎ ブロッコリー バナナ・みかん缶・もも缶 (フルーツボンチ)	フルーツ ボンチ
29日 (土)	和風スパゲティ キャベツと卵のスープ りんご チーズ	ベーコン 卵 チーズ じゃこ	スパゲティ	玉ねぎ・ほうれん草 しめじ キャベツ・人参 寒天ゼリー	寒天ゼリー
31日 (月)	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き 高野豆腐の卵とじ きのこのスープ ブロッコリー チーズ	鶏肉 味噌 高野豆腐 卵 チーズ じゃこ	米+米粒麦 胚芽米 マヨネーズ お菓子	東京ねぎ 人参・しいたけ エリンギ えのき にら ブロッコリー	お菓子



3月献立予定表（中期・後期およそ9カ月～12カ月）



令和6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 (土)	豚丼 玉ねぎのスープ バナナ チーズ	豚肉 チーズ	米 お菓子	人参 玉ねぎ バナナ	お菓子
3日 (月)	～ひな祭りメニュー～ 三色丼 すまし汁 いちご・チーズ	合いびきミンチ てまりふ チーズ	米 お菓子	コーン・ほうれん草 人参 わかめ いちご	お菓子
4日 (火)	軟飯 ささみの照り煮 春キャベツのごま和え 味噌汁 ゆでブロッコリー チーズ	ささみ 豆腐 味噌 チーズ	米 ごま さつまいも (りんごきんとん)	キャベツ 人参 わかめ ブロッコリー りんご (りんごきんとん)	りんご きんとん
5日 (水)	味噌煮込みうどん 軟飯 バナナ チーズ	シーチキン 味噌 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 もやし コーン バナナ	パンケーキ
6日 (木)	軟飯 豚肉のケチャップ煮 煮豆 小松菜のスープ チーズ	豚肉 大豆 チーズ	米 ケチャップ	ブロッコリー 人参 小松菜 玉ねぎ バナナ	バナナ
7日 (金)	軟飯 白身魚の煮付け ポテトサラダ 味噌汁 ゆでブロッコリー チーズ	白身魚 豚肉 味噌 チーズ	米 じゃがいも	きゅうり 人参 キャベツ ブロッコリー かぼちゃ (スイートかぼちゃ)	スイート かぼちゃ
8日 (土)	ひじきの混ぜごはん 味噌汁 煮りんご チーズ	しらす 高野豆腐 味噌 チーズ	米 お菓子	ひじき 人参 白菜 りんご	お菓子
10日 (月)	軟飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ 野菜スープ ゆでブロッコリー チーズ	合いびきミンチ 豆腐 チーズ	米 お菓子	玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり もやし ブロッコリー	お菓子
11日 (火)	炊き込みごはん さつまいものソテー 味噌汁 ゆでブロッコリー チーズ	鶏肉 味噌 チーズ	米 さつまいも	人参 玉ねぎ 小松菜 ブロッコリー バナナ	バナナ
12日 (水)	野菜のあんかけ丼 わかめスープ バナナ チーズ	豚肉 チーズ	米 ごま ミルクパン	白菜・人参 玉ねぎ わかめ バナナ	ミルクパン
13日 (木)	軟飯 肉じゃが ほうれん草のソテー チーズ	牛肉 チーズ	米 じゃがいも さつまいも (さつまいものおやき)	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン	さつまいも のおやき
14日 (金)	軟飯 鶏肉の照り焼き さつまいもサラダ 味噌汁 ゆでブロッコリー チーズ	鶏肉 味噌 チーズ	米 さつまいも	きゅうり 大根 わかめ ブロッコリー かぼちゃ (スイートかぼちゃ)	スイート かぼちゃ

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
15日 (土)	五目チャーハン 味噌汁 バナナ チーズ	豚肉 味噌 チーズ	米 お菓子	玉ねぎ・人参 ほうれん草・コーン わかめ バナナ	お菓子
17日 (月)	軟飯 白身魚のソテー ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 チーズ	白身魚 かつおぶし 味噌 調整豆乳 (パンケーキ)	米 ホットケーキミックス (パンケーキ)	ブロッコリー わかめ	パンケーキ
18日 (火)	ミートソースうどん 軟飯 煮りんご チーズ	合いびきミンチ チーズ 調整豆乳 (蒸しパン)	うどん・ケチャップ 米 蒸しパンミックス (蒸しパン)	人参 玉ねぎ グリーンピース りんご	蒸しパン
19日 (水)	混ぜごはん 豚汁 チーズ	しらす・高野豆腐 豚肉・豆腐・味噌 チーズ	米 さつまいも (りんごきんとん)	人参 白菜・大根 りんご (りんごきんとん)	りんご きんとん
21日 (金)	ツナピラフ キャベツのスープ バナナ チーズ	シーチキン チーズ	米 ミルクパン	玉ねぎ・人参 ピーマン キャベツ バナナ	ミルクパン
22日 (土)	牛丼 じゃがいものスープ チーズ	牛肉 チーズ	米・ごま じゃがいも お菓子	小松菜 人参	お菓子
24日 (月)	肉うどん 軟飯 バナナ チーズ	牛肉 チーズ きなこ (きなこパン)	うどん 米 食パン (きなこパン)	玉ねぎ 人参 バナナ	きなこパン
25日 (火)	軟飯 鶏肉のクリーム煮 切り干し大根の煮物 豆腐のスープ ゆでブロッコリー チーズ	鶏肉 調整豆乳 豆腐 チーズ	米 お菓子	切り干し大根 人参 わかめ ブロッコリー	お菓子
26日 (水)	軟飯 サケのコーンあんかけ マカロニサラダ 味噌汁 ゆでブロッコリー チーズ	サケ 味噌 チーズ	米 マカロニ	コーン 人参・きゅうり 玉ねぎ わかめ ブロッコリー バナナ	バナナ
27日 (木)	豚肉の混ぜごはん 寄せ鍋 チーズ	豚肉 鶏肉 豆腐 チーズ	米 さつまいも (さつまいものおやき)	人参 コーン 白菜 大根	さつまいも のおやき
28日 (金)	軟飯 手作りコロッケ けんちん汁 ゆでブロッコリー チーズ	合いびきミンチ 鶏肉 チーズ	米 じゃがいも パン粉 ケチャップ さといも	玉ねぎ・人参 大根 ブロッコリー かぼちゃ (スイートかぼちゃ)	スイート かぼちゃ
29日 (土)	野菜うどん 軟飯 煮りんご チーズ	シーチキン チーズ	うどん 米 お菓子	ほうれん草 人参 りんご	お菓子
31日 (月)	軟飯 鶏肉の味噌焼き 高野豆腐の煮物 さつまいものスープ ゆでブロッコリー チーズ	鶏肉 味噌 高野豆腐 チーズ	米 さつまいも お菓子	人参 ブロッコリー	お菓子

〈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(前期およそ5ヵ月～6ヵ月)

令和6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 (土)	しらすがゆ 人参とかぼちゃのマッシュ	しらす 粉ミルク	米	人参 かぼちゃ	粉ミルク
3日 (月)	ほうれん草がゆ 麩と人参のトロ煮	麩 粉ミルク	米	ほうれん草 人参	粉ミルク
4日 (火)	キャベツがゆ 豆腐とブロッコリーの煮つぶし	豆腐 粉ミルク	米	キャベツ ブロッコリー	粉ミルク
5日 (水)	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
6日 (木)	小松菜がゆ 白身魚と人参の煮つぶし	白身魚 粉ミルク	米	小松菜 人参	粉ミルク
7日 (金)	ブロッコリーがゆ 白身魚とキャベツのトロ煮	白身魚 粉ミルク	米	ブロッコリー キャベツ	粉ミルク
8日 (土)	しらすがゆ 白菜と人参の煮びたし	しらす 粉ミルク	米	白菜 人参	粉ミルク
10日 (月)	かぼちゃがゆ 豆腐と人参の煮つぶし	豆腐 粉ミルク	米	かぼちゃ 人参	粉ミルク
11日 (火)	小松菜がゆ 高野豆腐と人参のトロ煮	高野豆腐 粉ミルク	米	小松菜 人参	粉ミルク
12日 (水)	白菜がゆ 白身魚とほうれん草の煮びたし	白身魚 粉ミルク	米	白菜 ほうれん草	粉ミルク
13日 (木)	白身魚のおかゆ じゃがいもとほうれん草のマッシュ	白身魚 粉ミルク	米 じゃがいも	ほうれん草	粉ミルク
14日 (金)	さつまいもがゆ 大根としらすの煮つぶし	しらす 粉ミルク	米 さつまいも	大根	粉ミルク
15日 (土)	しらすがゆ ほうれん草と人参の煮びたし	しらす 粉ミルク	米	ほうれん草 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
17日 (月)	人参がゆ 豆腐とかぼちゃのマッシュ	豆腐 粉ミルク	米	人参 かぼちゃ	粉ミルク
18日 (火)	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
19日 (水)	しらすがゆ 白菜と人参の煮びたし	しらす 粉ミルク	米	白菜 人参	粉ミルク
21日 (金)	キャベツがゆ 麩と人参のトロ煮	麩 粉ミルク	米	キャベツ 人参	粉ミルク
22日 (土)	しらすがゆ じゃがいもと小松菜のマッシュ	しらす 粉ミルク	米 じゃがいも	小松菜	粉ミルク
24日 (月)	人参がゆ 豆腐とかぼちゃのマッシュ	豆腐 粉ミルク	米	人参 かぼちゃ	粉ミルク
25日 (火)	ブロッコリーがゆ 豆腐と人参のトロ煮	豆腐 粉ミルク	米	ブロッコリー 人参	粉ミルク
26日 (水)	白身魚のおかゆ ブロッコリーと人参の煮びたし	白身魚 粉ミルク	米	ブロッコリー 人参	粉ミルク
27日 (木)	白菜がゆ 豆腐と大根のトロ煮	豆腐 粉ミルク	米	白菜 大根	粉ミルク
28日 (金)	しらすがゆ じゃがいもと人参のマッシュ	しらす 粉ミルク	米 じゃがいも	人参	粉ミルク
29日 (土)	ほうれん草がゆ 麩とキャベツのトロ煮	麩 粉ミルク	米	ほうれん草 キャベツ	粉ミルク
31日 (月)	さつまいもがゆ 高野豆腐と人参のトロ煮	高野豆腐 粉ミルク	米 さつまいも	人参	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。

