

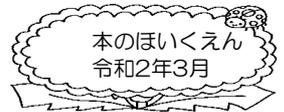
献立表

日付	午前おやつ	献立	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満足	材 料 名				行事	
					◎は10時おやつ◎は午後おやつ					
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01日	麩ラスク 牛乳(午前)	ごはん 鶏肉のマヨじょうゆ炒め カラフルサラダ きのこのお吸い物	星つこ 牛乳(午後)	396.5(391.2) 17.6(17.2) 11.3(12.6) 1.1(0.9)	半つき米、マヨネーズ、油、 三温糖、◎無塩バター、◎ 焼ふ、◎三温糖	◎牛乳、鶏もも肉、ツナ水 煮缶、◎牛乳、◎きな粉	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、もやし、ブロッコリー、カ リフラワー、しめじ、まいた け、トマト、いんげん、みつ ば、とろろこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、 食塩		
02月	さくさくヨーグル ト 牛乳(午前)	わかめごはん 里芋のそぼろあんかけ 小松菜のごま和え 具沢山味噌汁	フルーツグラ ン 牛乳(午後)	480.1(457.2) 17.8(17.6) 14.7(14.8) 1.0(0.9)	半つき米、さといも、◎薄力 粉、◎三温糖、三温糖、片 栗粉、◎三温糖、◎コーン フレーク	◎牛乳、鶏ひき肉、◎卵、 ◎生クリーム、淡色みそ、◎ 牛乳、◎ヨーグルト(無糖)	もやし、にんじん、ごまつな、だ いこん、◎バナナ、たまねぎ、 ◎もも缶(白桃)、◎キウイフ ルーツ、ごぼう、白ネギ、し らご、ごま、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、本みりん、食塩		
03火	じゃがいももち 牛乳(午前)	鮭ちらし寿司 三種のそば 竹輪の梅肉和え まり麩のお吸い物	ひし餅ゼリー 牛乳(午後)	531.1(489.2) 20.5(18.4) 13.9(14.2) 1.1(1.0)	米、薄力粉、三温糖、油、 ◎三温糖、◎片栗 粉、◎マヨネーズ、◎じゃが いも	◎牛乳、さけ、卵、ちくわ、 ◎ゼラチン、◎粉チーズ、 ◎牛乳	◎卵、ごぼう、れんこん、き ゃうり、かぼちゃ、れんこん、なす、たま ねぎ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、う めびしお、ごま、かんでんクック、焼きさ ご	かつお・昆布だし汁、酢、 しょうゆ(うすくち)、食塩、◎ 食塩	ひなまつり	
04水	トマトゼリー 牛乳(午前)	ごはん たちの中華あんかけ 韓国風サラダ 卵スープ	レーズンク ッキー 牛乳(午後)	524.4(471.2) 21.5(19.3) 14.9(13.5) 1.8(1.5)	半つき米、◎ホットケー キ粉、◎無塩バター、◎三温 糖、油、片栗粉、薄力粉、 三温糖、◎三温糖	◎牛乳、たら、卵、ハム、 ◎卵、かにかまぼこ、◎牛乳、 ◎ゼラチン	もやし、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、しめじ、葉ねぎ、 ◎干しぶどう、焼きのり、 ごま、◎りんごジュース、◎ト マトジュース缶	しょうゆ、中華だしの素、 酢、食塩		
05木	ピザ風クラ ッカー 牛乳(午前)	親子丼 キャベツの昆布和え 麩のすまし汁 りんご	きな粉揚げパン 牛乳(午後)	522.5(480.1) 21.4(19.5) 16.2(15.3) 1.4(1.3)	半つき米、◎コッパン、◎ 油、◎三温糖、三温糖、焼 ふ	◎牛乳、豚肉(もも)、卵、 ◎きな粉、◎牛乳、◎チーズ	りんご、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、もやし、ほうれん そう、しいたけ、葉ねぎ、塩 こんぶ、◎とうもろこし	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、しょうゆ(うすくち)、食 塩、◎食塩、◎ケチャップ		
06金	バナナのココ ア 牛乳(午前)	ロールパン 豚ひき肉とマッシュポテの重ね 焼き 水菜入りサラダ ミネストローネ	おはぎ 牛乳(午後)	557.5(475.6) 21.4(18.2) 18.5(15.9) 1.2(1.0)	ロールパン、じゃがいも、◎ 米、◎もち米、マカロニ、◎ 三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、豚ひき肉、◎こしあ ん(生)、牛乳、◎きな粉、 チーズ、◎牛乳	だいこん、にんじん、みず な、たまねぎ、キャベツ、とう もろこし、ホールマト缶詰、 セロリ、◎バナナ	ケチャップ、ウスターソース、 コンソメ、食塩、◎食塩		
07土	野菜ケーキ 牛乳(午前)	菜ごはん 筑前煮 ブロッコリーの白和え 吉野汁	フルーツト ースト 牛乳(午後)	482.8(468.4) 20.7(19.0) 12.0(11.9) 1.3(1.3)	半つき米、◎食パン、押麦 さといも、◎薄力粉、◎三温 糖、三温糖、油、片栗粉、 ◎油、◎ホットケーキ 粉	◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆 腐、◎卵、淡色みそ、◎牛 乳	にんじん、もやし、ブロッコ リー、れんこん、 ごぼう、しいたけ、だいこん、板こんにゃく、 ◎みかん缶、◎バナナ、いんげん、◎い ちご、ごま、◎野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、しょうゆ(うすくち)、食 塩		
08日	じゃがいもコー ン 牛乳(午前)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 里芋サラダ 三つ葉と竹輪のお吸い物	かぼちゃポー ロ 牛乳(午後)	465.2(423.5) 20.0(17.8) 12.0(11.2) 1.5(1.3)	半つき米、さといも、油、◎ じゃがいも	◎牛乳、豚肉(もも)、ちく わ、ツナ水煮缶、かつお 節、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅう り、葉ねぎ、みつば、しょう が、ごま、焼きのり、◎とう もろこし	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、本みりん、しょうゆ(う すくち)、食塩、◎食塩		
09月	ツナトース ト 牛乳(午前)	ごはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め ごぼうサラダ ピーンズスープ	ブルーベリ ーマ フィン 牛乳(午後)	510.2(470.6) 18.4(17.9) 15.2(14.7) 1.1(1.1)	半つき米、◎ホットケー キ粉、◎無塩バター、マヨネ ーズ、三温糖、油、片栗粉、◎ 食パン	◎牛乳、鶏もも肉、◎卵、大 豆水煮缶、◎クリームチ ーズ、淡色みそ、◎牛乳、◎ ツナ水煮缶、◎チーズ	にんじん、たまねぎ、ごぼ う、キャベツ、きゅうり、ピー マン、◎ブルーベリー、とう もろこし、ごま、しょうが	酢、しょうゆ、コンソメ、ケ チャップ、食塩		
10火	ヨーグルト蒸 し パン 牛乳(午前)	きつねうどん たまねぎのかき揚げ きゅうりの酢の物 キウイフルーツ	ブリトー風 牛乳(午後)	497.3(497.5) 22.7(21.3) 13.7(13.5) 2.0(1.8)	ゆでうどん、さつまいも、◎ さよざの皮、薄力粉、三温 糖、◎三温糖、◎ホットケー キ粉	◎牛乳、豚肉(もも)、鶏も も肉、油揚げ、◎スライスチ ーズ、◎ハム、かにかまぼこ、 しらす干し、◎牛乳、◎ヨー グルト(無糖)	キウイフルーツ、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、だい こん、はくさい、白ネギ、し いたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、酢、本みりん、食塩		
11水	マカロニみた らし 牛乳(午前)	ベーコンチ ーズパン チキンのトマトソースかけ カリフラワーサラダ コンソメスープ	桜エビのお やき 牛乳(午後)	534.9(485.7) 23.6(20.8) 15.3(13.8) 1.5(1.6)	強力粉、◎米、三温糖、無 塩バター、薄力粉、マヨネ ーズ、油、◎片栗粉、◎三温 糖、◎マカロニ	◎牛乳、鶏もも肉、ベー コン、◎卵、◎チーズ、脱脂 粉乳、チーズ、◎さくらえ び、スライスチーズ、◎牛 乳	にんじん、たまねぎ、カリ フラワー、ブロッコリー、◎に んじん、◎たまねぎ、エのきた け、ホールマト缶詰、とう もろこし	◎かつお・昆布だし汁、コン ソメ、酢、ケチャップ、ドレ イソース、食塩、◎食塩、パ セリ粉、◎しょうゆ		
12木	餃子のフル ーツ 焼き 牛乳(午前)	ごはん チンジャオロ ース もやしの中華和え 白ねぎのスープ	ずんだ餅 牛乳(午後)	469.8(454.4) 20.0(17.9) 11.8(13.5) 1.7(1.4)	半つき米、◎白玉粉、◎三 温糖、◎三温糖、片栗粉、◎ ごま油、◎無塩バター、◎ 三温糖、◎さよざの皮	◎牛乳、豚肉(もも)、◎木綿 豆腐、鶏ささ身、◎牛乳	もやし、にんじん、たまねぎ、白ネギ、 キャベツ、◎えだまめ(冷凍)、赤ビ ーマン、黄ピーマン、ピーマン、たけ のこ(水煮缶)、とうもろこし、カットわか め、ごま、◎バナナ	しょうゆ、中華だしの素、し ょうゆ(うすくち)、◎食塩、食 塩		
13金	シュガート ースト 牛乳(午前)	きのこの炊き込みごはん 鮭の梅みそ焼き ひじきサラダ なめこ汁	おからとさ つまい ものパ ウンド ケーキ 牛乳(午後)	543.9(501.6) 25.1(21.9) 14.9(14.9) 1.5(1.3)	半つき米、◎さつまいも、◎ ホットケーキ粉、◎三温糖、 三温糖、◎無塩バター、◎ 食パン、◎三温糖	◎牛乳、さわら、◎卵、鶏も も肉、◎おから、ツナ水 煮缶、油揚げ、淡色みそ、◎ 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、なめこ、しめ じ、コリンギ、エのきたけ、葉 ねぎ、とうもろこし、うめび しお、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、酢、本みりん、しょうゆ (うすくち)、食塩		
14土	りんごのコン ポ ート 牛乳(午前)	ごはん チーズオム レツ クルトン入り サラダ クラムチャ ウダー風 スープ	バナナと小 豆の 焼き春 巻き 牛乳(午後)	521.3(476.5) 19.7(17.2) 16.5(14.6) 1.8(1.5)	半つき米、◎春巻きの皮、 じゃがいも、クルトン、薄力 粉、三温糖、油、◎油、◎ 三温糖	◎牛乳、牛乳、卵、◎ゆで あずき缶、チーズ、ベー コン、しばえび、◎牛乳	キャベツ、にんじん、ブロッ コリー、◎バナナ、たまね ぎ、しめじ、きゅうり、とうも ろこし、◎レモン果汁、◎りん ご	酢、コンソメ、食塩、ケチャ ップ		
15日	ココア麩 牛乳(午前)	ごはん ビーマンの肉 詰め トマトサ ラダ えのきス ープ	星つこ 牛乳(午後)	424.4(410.9) 16.5(16.1) 13.4(14.2) 1.1(0.9)	半つき米、◎薄力粉、◎薄力 粉、三温糖、◎無塩バ ター、◎焼ふ、◎三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、卵、◎ 牛乳	キャベツ、ビーマン、たまね ぎ、にんじん、トマト、エの きたけ、きゅうり、とうもろ こし、葉ねぎ、カットわかめ、し ょうが	ケチャップ、酢、しょうゆ(う すくち)、コンソメ、食塩		
16月	ジャムサ ンドイ ッチ 牛乳(午前)	ごはん 鶏レバーの 旨煮 おからサ ラダ なめこの お吸い物	黒糖シ フォン ケーキ 牛乳(午後)	522.2(480.7) 23.1(20.6) 16.4(15.0) 1.7(1.5)	半つき米、◎薄力粉、◎黒 砂糖、◎無塩バター、マヨ ネーズ、三温糖、ごま油、◎ サンドイッチパン	◎牛乳、◎卵、鶏レバー、 鶏もも肉、おから、ハム、◎ 牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅう り、板こんにゃく、なめこ、ご ぼう、みつば、とろろこ んぶ、とうもろこし、いんげん、 しょうが、◎いちごジャム	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、本みりん、しょうゆ(う すくち)、食塩		
17火	バナナのき な粉 がけ 牛乳(午前)	マーボー 丼 人参のナ ムル ニラス ープ	ピザマン 牛乳(午後)	533.1(487.1) 20.2(18.6) 15.8(14.8) 2.2(1.8)	半つき米、◎薄力粉、◎油 力粉、◎三温糖、片栗粉、 三温糖、ごま油、◎油、◎ 片栗粉	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、ツナ水煮缶、◎豚ひき 肉、淡色みそ、◎チーズ、 ◎牛乳、◎加糖練乳、◎き な粉	もやし、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、◎たまねぎ、◎ ほうれんそう、とうもろこし、 白ネギ、◎ピーマン、にら、 カットわかめ、◎バナナ	しょうゆ、◎ケチャップ、ケ チャップ、中華だしの素、 しょうゆ(うすくち)、◎し ょうゆ、◎ドレイン、◎食 塩、食塩		
18水	さつまいも のレ モン 牛乳(午前)	ロールパン 鮭のきのこ バター スパゲティ サラダ ほうれん草 のポタージュ	ツナの焼 きおに ぎり 牛乳(午後)	506.8(468.3) 25.5(21.2) 17.2(14.7) 1.5(1.2)	ロールパン、◎半つき米、ス パゲティ、じゃがいも、無 塩バター、マヨネーズ、◎三 温糖、◎さつまいも	◎牛乳、牛乳、さけ、◎ツ ナ水煮缶、ハム、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ほう れんそう、きゅうり、まいた け、しめじ、コリンギ、レモン 果汁、◎ごま、◎レモン果汁	◎しょうゆ、コンソメ、食塩		
19木	ぶどう寒 天 牛乳(午前)	ゆかりご はん はんぺん のはさま 焼き きゅうり のしらす 和え 厚揚げの 味噌汁	抹茶ス コーン 牛乳(午後)	535.8(478.1) 21.7(18.7) 16.4(14.7) 2.0(1.6)	半つき米、◎薄力粉、◎無 塩バター、◎三温糖、片栗 粉、三温糖、ごま油、◎三 温糖	◎牛乳、はんぺん、豚ひき 肉、生揚げ、◎卵、淡色 みそ、しらす干し、◎牛乳	もやし、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、ほうれんそう、し そ、カットわかめ、◎ぶ どうジュース、◎かんでんクック	かつお・昆布だし汁、酢、 しょうゆ、食塩		
20金	ホットケー キ 牛乳(午前)	カレー ライス ツナサ ラダ バナナ	かぼちゃ ポー ロ 牛乳(午後)	457.2(471.8) 15.4(15.2) 11.8(12.4) 0.8(0.9)	半つき米、じゃがいも、油、 三温糖、◎油、◎ホットケー キ粉	◎牛乳、豚肉(もも)、ツナ 水煮缶、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、パ ナナ、にんじん、とうもろ こし	カレー、酢、食塩		
21土	パイン ヨー グル ト 牛乳(午前)	ごはん 豆腐の肉 巻き 竹輪の 梅肉和 え しめじの すまし汁	あんこ パイ 牛乳(午後)	462.7(442.6) 20.6(19.6) 14.1(14.2) 1.2(1.0)	半つき米、◎さよざの皮、 三温糖、◎無塩バター、◎ 三温糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉 (ロース)、◎こしあん(生)、 ちくわ、◎牛乳、◎ヨー グルト(無糖)	もやし、たまねぎ、だい こん、きゅうり、しめじ、ご まつな、うめびしお、◎パ イン果汁	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、しょうゆ(うすくち)、本 みりん、食塩		
22日	鮭トース ト 牛乳(午前)	ごはん 鶏の肉 じゃが いんげん のごま 和え けんちん 汁	星つこ 牛乳(午後)	400.7(384.8) 14.5(14.6) 10.7(11.4) 0.8(0.8)	半つき米、じゃがいも、三 温糖、油、◎食パン、◎マ ヨネーズ	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、◎牛乳、◎さけ	キャベツ、にんじん、たま ねぎ、だいこん、いんげん、し らたき、しめじ、ごぼう、板 こんにゃく、グリーンピース、 白ネギ、ごま	かつお・昆布だし汁、本 みりん、しょうゆ、しょうゆ (うすくち)、食塩		

# 献立表

日付	午前おやつ	献立	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				行事
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
23月	りんごゼリー 牛乳(午前)	ピラフ 鶏肉ときのこのクリーム煮 オーロラサラダ はっさく	ぜんざい 牛乳(午前)	434.8(482.1) 14.0(17.3) 10.0(14.2) 1.4(1.3)	半つき米、○白玉粉、○三温糖、無塩バター、マヨネーズ、◎三温糖	牛乳、鶏もも肉、○ゆであずき缶、○木綿豆腐、ベーコン、○牛乳、◎牛乳、◎ゼラチン	はっさく、キャベツ、にんじん、はくさい、きゅうり、たまねぎ、まいたけ、しめじ、とうもろこし、グリーンピース(冷凍)、◎りんごジュース	コンソメ、ケチャップ、○食塩、食塩	
24火	紅茶の蒸しパン 牛乳(午前)	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ほうれん草のごま和え とろろ昆布のすまし汁	ほうじ茶プリン 牛乳(午後)	476.7(469.5) 23.7(21.5) 13.5(13.2) 1.3(1.3)	半つき米、○三温糖、片栗粉、油、三温糖、◎ホットケーキ粉	○牛乳、かれい、○卵、ちくわ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、みつば、ピーマン、とろろこんぶ、ごま	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	
25水	マカロニきな粉 牛乳(午前)	サンドイッチ タンダーチキン かみかみサラダ ポパイスープ	豆乳カスタード のパイ 牛乳(午後)	392.6(378.0) 24.0(21.6) 14.6(13.7) 1.4(1.2)	サンドイッチパン、○ぎょうざの皮、○三温糖、○薄力粉、マヨネーズ、◎三温糖、◎マカロニ	○牛乳、鶏もも肉、○豆乳、ツナ水煮缶、卵、ヨーグルト(無糖)、○卵、ささいゆ、◎牛乳、◎きな粉	キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれん草、だいこん、とうもろこし、しょうが	ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉	
26木	ビスケットのジャム のせ 牛乳(午前)	ごはん 大葉チーズお好み焼き にんじんと竹輪の白和え 玉ねぎの味噌汁	米粉のクレープ 牛乳(午後)	571.9(518.0) 23.3(20.4) 16.1(15.0) 1.5(1.3)	半つき米、ながいも、○上新粉、薄力粉、○三温糖、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、卵、○卵、ちくわ、淡色みそ、○生クリーム、チーズ、油揚げ、◎牛乳	にんじん、キャベツ、ほうれん草、たまねぎ、もやし、椎こんぶ、◎もも(白桃)、◎バナナ、栗おぼろぎ、ひじき、ごま、カットわかめ、しそ、◎いちごジャム	かつお・昆布だし汁、濃厚ソース	
27金	じゃがバター 牛乳(午前)	汁なし担々麺 キクラゲの中華サラダ わかめスープ	豆腐ドーナツ 牛乳(午後)	467.0(434.6) 19.5(17.5) 16.3(15.4) 3.0(2.5)	ゆで中華めん、○ホットケーキ粉、はるさめ、○三温糖、三温糖、○油、◎無塩バター、◎じゃがいも	○牛乳、豚ひき肉、○木綿豆腐、卵、淡色みそ、○卵、ハム、◎牛乳	ほうれん草、きゅうり、白ネギ、にんじん、たまねぎ、にら、しいたけ、黒くくらげ、ミニトマト、カットわかめ	中華だしの素、しょうゆ、酢、食塩、◎食塩	
28土	クラッカーサンド 牛乳(午前)	ごはん 鶏肉ときのこのソテー キャベツとささみの青のりサラダ オニオンスープ	チーズクッキー 牛乳(午後)	506.5(474.4) 20.9(18.9) 14.9(14.9) 1.1(1.1)	半つき米、○薄力粉、○三温糖、○無塩バター、マヨネーズ、無塩バター	○牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身、ベーコン、○粉チーズ、◎牛乳、◎クリームチーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、まいたけ、しめじ、きゅうり、エリンギ、ブロッコリー、とうもろこし、あおのり、◎いちごジャム	しょうゆ、コンソメ、食塩	
29日	チーズトースト 牛乳(午前)	ごはん ボークビーンズ コーンのサラダ マカロニスープ	かぼちゃポーロ 牛乳(午後)	451.2(440.9) 15.7(15.3) 11.1(12.8) 1.3(1.3)	半つき米、じゃがいも、マカロニ、油、三温糖、◎食パン、◎マヨネーズ	○牛乳、豚肉(もも)、大豆水煮缶、◎牛乳、◎チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ホールトマト缶詰	ケチャップ、酢、コンソメ、しょうゆ、食塩	
30月	オレンジ寒天 牛乳(午前)	ごはん 鮭のチャンチャン焼き ひじきの煮物 はんぺんのお吸い物	バナナのクラン ブルケーキ 牛乳(午後)	553.0(486.6) 21.1(18.4) 15.6(14.0) 1.7(1.4)	半つき米、○ホットケーキ粉、○薄力粉、○三温糖、○無塩バター、三温糖、油、◎三温糖	○牛乳、さけ、はんぺん、ちくわ、○卵、油揚げ、淡色みそ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、○バナナ、しめじ、みつば、さやえんどう、ひじき、ごま、◎レモン果汁、◎かんでんクック、◎オレンジジュース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	
31火	ココア蒸しパン 牛乳(午前)	ごはん チキン南蛮 ゆずドレッシングサラダ グラムチャウダー風スープ	フルーツポンチ 牛乳(午後)	527.1(507.4) 20.6(18.9) 15.2(14.6) 1.7(1.6)	半つき米、薄力粉、じゃがいも、○三温糖、油、三温糖、マヨネーズ、◎ホットケーキ粉	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、卵、しばえび、◎牛乳	◎りんごジュース、はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、りんご、◎みかん缶、◎もも缶(白桃)、◎キウイフルーツ、ゆず果汁、◎かんでんクック	コンソメ、しょうゆ、酢、食塩、ケチャップ	

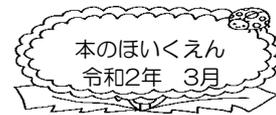
# 3月の離乳食 後期（かみかみ）



日付	曜日	午前のおやつ	給食		午後のおやつ
		献立名 原材料	献立名	原材料名	献立名 原材料
1	日	麩のミルク煮 麩・スキムミルク	粥 鶏肉の煮物 カラフルサラダ 玉ねぎのお吸い物	米 鶏肉・人参・玉ねぎ・もやし・だし・醤油・三温糖 キャベツ・カリフラワー・ブロッコリー・人参・トマト・醤油 玉ねぎ・だし・醤油	ベビースティック うるち米・米澱粉・とうもろこし澱粉・砂糖・塩・サンゴ末焼成カルシウム
2	月	ヨーグルト ヨーグルト・三温糖	粥 里芋のそぼろあんかけ 小松菜の和え物 具沢山味噌汁	米 里芋・鶏ひき肉・人参・大根・だし・醤油・三温糖・片栗粉 小松菜・人参・もやし・醤油 人参・玉ねぎ・もやし・だし・味噌	フルーツケーキ キウイ・バナナ・薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
3	火	ふかし芋 じゃがいも・塩	人参粥 かぼちゃとなすの煮物 もやしの和え物 ほうれん草のお吸い物	米・人参 かぼちゃ・なす・だし・醤油・三温糖 もやし・大根・きゅうり・醤油 ほうれん草・玉ねぎ・だし・醤油	ぶどうゼリー ぶどうジュース・ゼラチン・三温糖
4	水	りんごゼリー りんごジュース・ゼラチン・三温糖	粥 たらの野菜あんかけ もやしときゅうりのサラダ 玉ねぎのスープ	米 たら・人参・玉ねぎ・だし・醤油・片栗粉 もやし・きゅうり・醤油 玉ねぎ・醤油	プレーンケーキ 薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
5	木	麩のミルク煮 麩・スキムミルク	粥 鶏肉の煮物 キャベツの和え物 りんごのコンポート	米 鶏肉・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖 キャベツ・もやし・人参・醤油 りんご・三温糖	スティックパン 食パン
6	金	バナナ バナナ	スティックパン 豚ひき肉の煮物 大根サラダ マカロニスープ	食パン 豚ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・だし・醤油・三温糖 大根・人参・醤油 マカロニ・人参・玉ねぎ・キャベツ・醤油	きな粉粥 米・きな粉・三温糖
7	土	プレーンケーキ 薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳	粥 鶏肉の煮物 ブロッコリーの白和え 吉野汁	米 鶏肉・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖 ブロッコリー・もやし・人参・豆腐・醤油 人参・里芋・大根・玉ねぎ・だし・醤油・片栗粉	フルーツの盛り合わせ バナナ・いちご
8	日	ふかし芋 じゃがいも・塩	粥 豚肉の煮物 里芋サラダ 玉ねぎのお吸い物	米 豚肉・玉ねぎ・人参・だし・醤油・三温糖 里芋・人参・きゅうり・醤油 玉ねぎ・だし・醤油	かぼちゃボーロ 馬鈴薯澱粉・塩化マグネシウム・麦芽糖・フラクトオリゴ糖・かぼちゃ粉末・トレハロース・炭酸水素ナトリウム・グルコニルタラクトン・脂肪酸・コーンスターチ・乳化剤
9	月	スティックパン 食パン	粥 鶏肉と野菜の煮物 人参サラダ ビーンズスープ	米 鶏肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・だし・醤油・三温糖 人参・きゅうり・塩 大豆・玉ねぎ・醤油	プレーンケーキ 薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
10	火	ヨーグルト蒸しパン 薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・ヨーグルト	くたくうどん 豚肉の煮物 きゅうりの和え物 キウイフルーツ	うどん・鶏肉・白菜・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖 豚肉・玉ねぎ・人参・さつまいも・だし・醤油・三温糖 きゅうり・大根・人参・醤油 キウイフルーツ	豆乳ゼリー 豆乳・三温糖・ゼラチン
11	水	マカロニみたらし マカロニ・醤油・三温糖・片栗粉	スティックパン 鶏肉の煮物 カリフラワーサラダ 人参スープ	食パン 鶏肉・玉ねぎ・人参・だし・醤油・三温糖 カリフラワー・ブロッコリー・人参・玉ねぎ・醤油 人参・玉ねぎ・塩	野菜粥 米・玉ねぎ・人参
12	木	バナナ バナナ	粥 豚肉の煮物 もやしの和え物 玉ねぎのスープ	米 豚肉・玉ねぎ・もやし・だし・醤油・三温糖 もやし・キャベツ・人参・鶏ささみ・醤油 玉ねぎ・人参・醤油	豆腐ケーキ 豆腐・薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
13	金	スティックパン 食パン	粥 鯖のあんかけ キャベツサラダ オニオンスープ	米 鯖・だし・醤油・片栗粉 キャベツ・人参・きゅうり・醤油 玉ねぎ・塩	おからとさつまいものケーキ おから・さつまいも・薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
14	土	りんごのコンポート りんご・三温糖	粥 鶏肉の煮物 キャベツサラダ クリームスープ	米 鶏肉・人参・ブロッコリー・だし・醤油・三温糖 キャベツ・きゅうり・人参・醤油 玉ねぎ・人参・じゃがいも・豆乳・塩	バナナ バナナ
15	日	麩のミルク煮 麩・スキムミルク	粥 ハンバーグ トマトサラダ キャベツスープ	米 鶏ひき肉・玉ねぎ・塩 キャベツ・トマト・人参・きゅうり・塩 キャベツ・醤油	ベビースティック うるち米・米澱粉・とうもろこし澱粉・砂糖・塩・サンゴ末焼成カルシウム

16	月	スティックパン 食パン	粥 鶏肉の煮物 おからサラダ 玉ねぎのスープ	米 鶏肉・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖 おから・きゅうり・人参・醤油 玉ねぎ・塩	プレーンケーキ 薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
17	火	バナナ バナナ	粥 豚ひき肉と豆腐の煮物 人参サラダ もやしスープ	米 豚ひき肉・豆腐・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖 人参・きゅうり・もやし・塩 もやし・玉ねぎ・醤油	蒸しパン 薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
18	水	蒸しさつまいも さつまいも	スティックパン 鮭のあんかけ スパゲティサラダ ほうれん草のポタージュ	食パン 鮭・だし・醤油・片栗粉 スパゲティ・きゅうり・人参・醤油 ほうれん草・じゃがいも・豆乳・醤油	きな粉粥 米・きな粉・三温糖
19	木	ぶどうゼリー ぶどうジュース・三温糖・ゼラチン	粥 豚ひき肉の煮物 きゅうりの和え物 ほうれん草の味噌汁	米 豚ひき肉・玉ねぎ・人参・だし・醤油・三温糖 きゅうり・もやし・人参・醤油 ほうれん草・玉ねぎ・だし・味噌	プレーンケーキ 薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
20	金	ホットケーキ 薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳	粥 豚肉の煮物 キャベツサラダ バナナ	米 豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・だし・醤油・三温糖 キャベツ・人参・玉ねぎ・醤油 バナナ	かぼちゃポーロ 馬鈴薯澱粉・還元麦芽糖水飴・麦芽糖・フラクトオリゴ糖・かぼちゃ粉末・トレハロース・炭酸水素ナトリウム・グルコニデルタラクトン・脂肪酸・コーンスターチ・乳化剤
21	土	ヨーグルト ヨーグルト・三温糖	粥 豆腐の煮物 大根サラダ 小松菜のすまし汁	米 豆腐・豚肉・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖 大根・きゅうり・もやし・醤油 小松菜・玉ねぎ・だし・醤油	豆乳ゼリー 豆乳・三温糖・ゼラチン
22	日	スティックパン 食パン	粥 鶏の肉じゃが キャベツサラダ けんちん汁	米 鶏ひき肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖 キャベツ・人参・塩 大根・人参・豆腐・だし・醤油	ベビースティック うるち米・米澱粉・とうもろこし澱粉・砂糖・塩・サンゴ末焼成カルシウム
23	月	りんごゼリー りんごジュース・ゼラチン・三温糖	野菜粥 鶏肉の煮物 きゅうりサラダ はっさく	米・人参・玉ねぎ 鶏肉・白菜・人参・だし・醤油・三温糖 きゅうり・キャベツ・人参・醤油 はっさく	プレーンケーキ 薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
24	火	蒸しパン 薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳	粥 カレイの野菜あんかけ ほうれん草の和え物 人参のすまし汁	米 カレイ・人参・玉ねぎ・だし・醤油・片栗粉 ほうれん草・もやし・人参・だし・醤油・三温糖 人参・玉ねぎ・だし・醤油	豆乳ゼリー 豆乳・三温糖・ゼラチン
25	水	マカロニきな粉 マカロニ・きな粉・三温糖	スティックパン グリルチキン キャベツサラダ ポパイスープ	食パン 鶏肉・塩 キャベツ・人参・きゅうり・醤油 ほうれん草・大根・塩	豆乳ケーキ 薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・豆乳
26	木	麩のミルク煮 麩・スキムミルク	粥 お好み焼き 人参の白和え 玉ねぎの味噌汁	米 豚肉・キャベツ・人参・もやし・薄力粉・塩 人参・ほうれん草・豆腐・醤油 玉ねぎ・人参・だし・味噌	バナナ バナナ
27	金	ふかし芋 じゃがいも・塩	ラーメン きゅうりのサラダ 玉ねぎのスープ	中華麺・豚ひき肉・ほうれん草・人参・だし・醤油 きゅうり・人参・塩 玉ねぎ・醤油	豆腐ケーキ 豆腐・薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
28	土	豆乳ゼリー 豆乳・三温糖・ゼラチン	粥 鶏肉の煮物 キャベツとささみのサラダ オニオンスープ	米 鶏肉・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖 キャベツ・きゅうり・鶏ささみ・醤油 玉ねぎ・ブロッコリー・醤油	プレーンケーキ 薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
29	日	スティックパン 食パン	粥 豚肉と大豆の煮物 キャベツサラダ マカロニスープ	米 豚肉・大豆・人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし・醤油・三温糖 キャベツ・人参・玉ねぎ・醤油 マカロニ・人参・玉ねぎ・醤油	かぼちゃポーロ 馬鈴薯澱粉・還元麦芽糖水飴・麦芽糖・フラクトオリゴ糖・かぼちゃ粉末・トレハロース・炭酸水素ナトリウム・グルコニデルタラクトン・脂肪酸・コーンスターチ・乳化剤
30	月	オレンジゼリー オレンジジュース・三温糖・ゼラチン	粥 鮭と野菜の煮物 人参スティック 玉ねぎのお吸い物	米 鮭・キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参・だし・醤油・三温糖 人参 玉ねぎ・だし・醤油	バナナケーキ バナナ・薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
31	火	蒸しパン 薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳	粥 グリルチキン 白菜サラダ 豆乳スープ	米 鶏肉・塩 白菜・人参・玉ねぎ・きゅうり・醤油 人参・玉ねぎ・じゃがいも・豆乳・醤油	りんごのコンポート りんご・三温糖

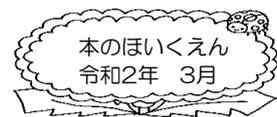
# 3月の離乳食 中期 (もぐもぐ)



日付	曜日	給食		午後のおやつ
		献立名	原材料名	献立名 原材料
1	日	粥	米	ベビースティック うるち米・米澱粉・とうもろこし澱粉・砂糖・塩・サンゴ未焼成カルシウム
		鶏肉の煮物	鶏肉・人参・玉ねぎ・もやし・だし・醤油・三温糖	
		玉ねぎのお吸い物	玉ねぎ・だし・醤油	
2	月	粥	米	フルーツケーキ キウイ・バナナ・薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
		里芋のそぼろあんかけ	里芋・鶏ひき肉・人参・大根・だし・醤油・三温糖・片栗粉	
		具沢山味噌汁	人参・玉ねぎ・もやし・だし・味噌	
3	火	人参粥	米・人参	ぶどうゼリー ぶどうジュース・ゼラチン・三温糖
		かぼちゃとなすの煮物	かぼちゃ・なす・だし・醤油・三温糖	
		ほうれん草のお吸い物	ほうれん草・玉ねぎ・だし・醤油	
4	水	粥	米	プレーンケーキ 薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
		たらの野菜あんかけ	たら・人参・玉ねぎ・だし・醤油・片栗粉	
		玉ねぎのスープ	玉ねぎ・醤油	
5	木	粥	米	スティックパン 食パン
		鶏肉の煮物	鶏肉・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖	
		りんごのコンポート	りんご・三温糖	
6	金	スティックパン	食パン	きな粉粥 米・きな粉・三温糖
		豚ひき肉の煮物	豚ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・だし・醤油・三温糖	
		マカロニスープ	マカロニ・人参・玉ねぎ・キャベツ・醤油	
7	土	粥	米	フルーツの盛り合わせ バナナ・いちご
		鶏肉の煮物	鶏肉・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖	
		吉野汁	人参・里芋・大根・玉ねぎ・だし・醤油・片栗粉	
8	日	粥	米	かぼちゃボーロ 馬鈴薯澱粉・還元麦芽糖水飴・麦芽糖・フラクトオリゴ糖・かぼちゃ粉末・トレハロース・炭酸水素ナトリウム・グルコアルタクトン・脂肪酸・コーンスターチ・乳化剤
		豚肉の煮物	豚肉・玉ねぎ・人参・だし・醤油・三温糖	
		玉ねぎのお吸い物	玉ねぎ・だし・醤油	
9	月	粥	米	プレーンケーキ 薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
		鶏肉と野菜の煮物	鶏肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・だし・醤油・三温糖	
		ビーンズスープ	大豆・玉ねぎ・醤油	
10	火	くたくうどん	うどん・鶏肉・白菜・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖	豆乳ゼリー 豆乳・三温糖・ゼラチン
		豚肉の煮物	豚肉・玉ねぎ・人参・さつまいも・だし・醤油・三温糖	
		キウイフルーツ	キウイフルーツ	
11	水	スティックパン	食パン	野菜粥 米・玉ねぎ・人参
		鶏肉の煮物	鶏肉・玉ねぎ・人参・だし・醤油・三温糖	
		人参スープ	人参・玉ねぎ・塩	
12	木	粥	米	豆腐ケーキ 豆腐・薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
		豚肉の煮物	豚肉・玉ねぎ・もやし・だし・醤油・三温糖	
		玉ねぎのスープ	玉ねぎ・人参・醤油	
13	金	粥	米	おからとさつまいものケーキ おから・さつまいも・薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
		鯖のあんかけ	鯖・だし・醤油・片栗粉	
		オニオンスープ	玉ねぎ・塩	
14	土	粥	米	バナナ バナナ
		鶏肉の煮物	鶏肉・人参・ブロッコリー・だし・醤油・三温糖	
		クリームスープ	玉ねぎ・人参・じゃがいも・豆乳・塩	
15	日	粥	米	ベビースティック うるち米・米澱粉・とうもろこし澱粉・砂糖・塩・サンゴ未焼成カルシウム
		ハンバーグ	鶏ひき肉・玉ねぎ・塩	
		キャベツスープ	キャベツ・醤油	
16	月	粥	米	プレーンケーキ 薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
		鶏肉の煮物	鶏肉・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖	
		玉ねぎのスープ	玉ねぎ・塩	

17	火	粥	米	蒸しパン
		豚ひき肉と豆腐の煮物 もやしスープ	豚ひき肉・豆腐・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖 もやし・玉ねぎ・醤油	薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
18	水	スティックパン	食パン	きな粉粥
		鮭のあんかけ ほうれん草のポタージュ	鮭・だし・醤油・片栗粉 ほうれん草・じゃがいも・豆乳・醤油	米・きな粉・三温糖
19	木	粥	米	プレーンケーキ
		豚ひき肉の煮物 ほうれん草の味噌汁	豚ひき肉・玉ねぎ・人参・だし・醤油・三温糖 ほうれん草・玉ねぎ・だし・味噌	薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
20	金	粥	米	かぼちゃポーロ
		豚肉の煮物 バナナ	豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・だし・醤油・三温糖 バナナ	馬鈴薯澱粉・還元麦芽糖水飴・麦芽糖・フラクトオリゴ糖・かぼちゃ粉末・トレハロース・炭酸水素ナトリウム・グルコニルタラクトン・脂肪酸・コーンスターチ・乳化剤
21	土	粥	米	豆乳ゼリー
		豆腐の煮物 小松菜のすまし汁	豆腐・豚肉・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖 小松菜・玉ねぎ・だし・醤油	豆乳・三温糖・ゼラチン
22	日	粥	米	ベビースティック
		鶏の肉じゃが けんちん汁	鶏ひき肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖 大根・人参・豆腐・だし・醤油	うるち米・米澱粉・とうもろこし澱粉・砂糖・塩・サンゴ未焼成カルシウム
23	月	野菜粥	米・人参・玉ねぎ	プレーンケーキ
		鶏肉の煮物 はっさく	鶏肉・白菜・人参・だし・醤油・三温糖 はっさく	薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
24	火	粥	米	豆乳ゼリー
		カレイの野菜あんかけ 人参のすまし汁	カレイ・人参・玉ねぎ・だし・醤油・片栗粉 人参・玉ねぎ・だし・醤油	豆乳・三温糖・ゼラチン
25	水	スティックパン	食パン	豆乳ケーキ
		グリルチキン ポパイスープ	鶏肉・塩 ほうれん草・大根・塩	薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・豆乳
26	木	粥	米	バナナ
		お好み焼き 玉ねぎの味噌汁	豚肉・キャベツ・人参・もやし・薄力粉・塩 玉ねぎ・人参・だし・味噌	バナナ
27	金	ラーメン	中華麺・豚ひき肉・ほうれん草・人参・だし・醤油	豆腐ケーキ
		きゅうりのサラダ 玉ねぎのスープ	きゅうり・人参・塩 玉ねぎ・醤油	豆腐・薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
28	土	粥	米	プレーンケーキ
		鶏肉の煮物 オニオンスープ	鶏肉・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖 玉ねぎ・ブロッコリー・醤油	薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
29	日	粥	米	かぼちゃポーロ
		豚肉と大豆の煮物 マカロニスープ	豚肉・大豆・人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし・醤油・三温糖 マカロニ・人参・玉ねぎ・醤油	馬鈴薯澱粉・還元麦芽糖水飴・麦芽糖・フラクトオリゴ糖・かぼちゃ粉末・トレハロース・炭酸水素ナトリウム・グルコニルタラクトン・脂肪酸・コーンスターチ・乳化剤
30	月	粥	米	バナナケーキ
		鮭と野菜の煮物 玉ねぎのお吸い物	鮭・キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参・だし・醤油・三温糖 玉ねぎ・だし・醤油	バナナ・薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
31	火	粥	米	りんごのコンポート
		グリルチキン 豆乳スープ	鶏肉・塩 人参・玉ねぎ・じゃがいも・豆乳・醤油	りんご・三温糖

# 3月の離乳食 初期 (ごっくん)



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
粥 人参 ブロッコリー	粥 里芋 小松菜	粥 かぼちゃ ほうれん草	粥 きゅうり 人参	粥 キャベツ ほうれん草	粥 じゃがいも 大根	粥 里芋 ブロッコリー
8	9	10	11	12	13	14
粥 じゃがいも 人参	粥 キャベツ きゅうり	粥 白菜 さつまいも	粥 カリフラワー 人参	粥 もやし キャベツ	粥 人参 きゅうり	粥 じゃがいも ブロッコリー
15	16	17	18	19	20	21
粥 トマト キャベツ	粥 人参 きゅうり	粥 豆腐 バナナ	粥 じゃがいも ほうれん草	粥 人参 きゅうり	粥 じゃがいも バナナ	粥 豆腐 小松菜
22	23	24	25	26	27	28
粥 じゃがいも キャベツ	粥 きゅうり 白菜	粥 人参 もやし	粥 キャベツ ほうれん草	粥 豆腐 人参	粥 じゃがいも きゅうり	粥 ブロッコリー キャベツ
29	30	31				
粥 じゃがいも 人参	粥 キャベツ もやし	粥 白菜 きゅうり				