






3月 幼児食献立表

日曜日	昼食	食材	フルーツ	おやつ	日曜日	昼食	食材	フルーツ	おやつ	
1 火	オムライス 野菜サラダ もずくスープ	白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース 卵 レタス 胡瓜 コーン もずく えのき茸 ねぎ	オレンジ	くずもち 牛乳 芋くず 黒糖 きなこ 砂糖	16 水	キーマカレー マカロニサラダ 白菜スープ	白米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ビーマン ジャが芋 りんご マカロニ 卵 胡瓜 みかん缶 マヨネーズ 白菜 しめじ ねぎ	オレンジ	揚げパン 牛乳 パン きなこ 砂糖	
2 水	ご飯 魚のオランダ揚げ ひじき炒め みそ汁	白米 白身魚 玉ねぎ 人参 パセリ 天ぷら粉 ブロッコリー ひじき 人参 豚肉 大豆 油揚げ にら 白菜 厚揚げ ねぎ みそ	バナナ	ジャムパン 牛乳 食パン バター ジャム	17 木	タコライス 胡瓜ちくわ 豆腐のみそ汁	白米 合挽き 玉ねぎ 人参 ビーマン レタス トマト チーズ 胡瓜 ちくわ 木綿豆腐 ワカメ ねぎ みそ	ピーチ缶	芋天ぷら 牛乳 さつま芋 天ぷら粉	
3 木	ちらし寿司 唐揚げチキン アーサ汁	白米 レンコン たけのこ 椎茸 人参 卵 でんぶ 絹さや 鶏肉 トマト アーサ 絹豆腐 ねぎ	いちご	ひなあられ チーズ カルピス	18 金	チーズハンバーガー 野菜サラダ コンソメスープ	パン 合挽き 玉ねぎ 人参 ビーマン 卵 パン粉 チーズ レタス 胡瓜 トマト 玉ねぎ 人参 セロリ	りんご	ヨーグルトあえ ビスケット ヨーグルト パチナ みかん缶	
4 金	ミートスパゲティ フレンチサラダ ワカメスープ	スパゲティ 合挽き 人参 玉ねぎ ビーマン トマト 白菜 水菜 りんご 人参 ワカメ 人参 長ネギ	オレンジ	みそおにぎり 小魚 白米 みそ ツナ缶 油	19 土	生姜焼き丼 小松菜の和え物 豆腐のすまし汁	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 小松菜 人参 ちくわ 絹豆腐 ねぎ	バナナ	せんべい チーズ 牛乳	
5 土	じゅーしー 春雨サラダ 鶏汁	白米 ツナ缶 ひじき 人参 にら 春雨 胡瓜 ハム 鶏肉 大根 人参 こんにゃく ねぎ	バナナ	動物ビスケット レーズン 牛乳	22 火	ご飯 鮭の西京焼き クープイリチー ゆし豆腐	白米 鮭 みそ トマト ベーコン 昆布 人参 こんにゃく にら ゆし豆腐 ねぎ	いちご	サーターアンダギー 牛乳 卵 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー 油	
7 月	シンデレラカレー 大根サラダ コンソメスープ	白米 豚ミンチ 豚レバー 南瓜 ジャが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 胡瓜 ツナ缶 コーン えのき茸 キャベツ ねぎ	りんご	アメリカンドック 牛乳 ホットケーキミックス 卵 牛乳 ウインナー 油	23 水	もちぎひご飯 魚フライタルタルソース かみかみあえ 大根のみそ汁	白米 もちぎひ 白身魚 卵 小麦粉 パン粉 ゆで卵 玉ねぎ パセリ マヨネーズ しらす 人参 胡瓜 キャベツ 大根 油あげ ねぎ みそ	バナナ	タコ焼き 牛乳 タコ焼き ソース 青のり マヨネーズ 糸かつお	
8 火	五目ラーメン もずく酢 野菜巻きフライ	中華麺 豚肉 長ねぎ 人参 ナルト コーン もずく 胡瓜 野菜巻きフライ	バナナ	鮭おにぎり 牛乳 白米 鮭	24 木	パン ポテトミート焼き ブロッコリーサラダ オニオンスープ	パン ジャが芋 玉ねぎ セロリ 合挽 チーズ マヨネーズ ブロッコリー 人参 ツナ缶 玉ねぎ 人参 パセリ	りんご	昆布おにぎり ウインナー 白米 しそ昆布	
9 水	もちぎひご飯 サバのカレー揚げ きんぴらごぼう ゆし豆腐	白米 もちぎひ サバ ブロッコリー ごぼう 人参 ツキアゲ 小松菜 ゆし豆腐 ねぎ	ピーチ缶	チョコチップスコーン 牛乳 バター 牛乳 ホットケーキミックス チョコチップ	25 金	ふりかけご飯 揚げ魚のソースあえ わかめと胡瓜の酢の物 うどん汁	白米 ふりかけ 白身魚 片栗粉 揚げ油 ごま わかめ 胡瓜 しらす ごま油 うどん いなりあげ 長ネギ	オレンジ	ちんすこう りんご 牛乳	
10 木	ご飯 ユーリンチー ナムル ソーメン汁	白米 鶏肉 長ネギ 小松菜 もやし 人参 ソーメン ねぎ	オレンジ	パースディケーキ 野菜ジュース	26 土	 新年度準備(お弁当) 				
11 金	 お弁当会 				りんごケーキ 牛乳 バター 砂糖 卵 牛乳 りんご ホットケーキミックス	28 月	三枚肉そば ほうれん草の白和え 金時豆の甘煮	三枚肉 沖縄そば ねぎ かまぼこ ほうれん草 人参 ツナ缶 木綿豆腐 金時豆 黒糖 砂糖	オレンジ	ジュージーおにぎり いりこ 白米 ひじき 人参 ツナ缶 にら
12 土	小松菜チャーハン サラダ 白菜のみそ汁	白米 ウインナー 小松菜 卵 胡瓜 トマト ツナ缶 白菜 厚揚げ ねぎ みそ	バナナ	コーンフレーク 牛乳 コーンフレーク レーズン	29 火	雑穀米ご飯 鮭のオーロラソース焼き 麩チャンプルー 冬瓜のみそ汁	白米 雑穀米 鮭 マヨネーズ トマト 車麩 卵 キャベツ 玉ねぎ 人参 ツキアゲ からし菜 冬瓜 油揚げ ねぎ みそ	りんご	ホットケーキ 牛乳 卵 砂糖 牛乳 ホットケーキミックス 油 メープルシロップ	
14 月	ふりかけご飯 ミートボール かりかり胡瓜 クラムチャウダー	白米 ふりかけ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 パン粉 胡瓜 ベーコン アサリ 玉ねぎ 人参 ジャが芋 牛乳 0	いちご	マシュマロおこし 牛乳 マシュマロ バター コーンフレーク オートミール ココア	30 水	ご飯 チキンのカレーチーズ焼き 小松菜の和え物 アーサ汁	白米 鶏肉 粉チーズ ブロッコリー 小松菜 人参 ツナ缶 アーサ 絹豆腐	バナナ	アカラサー 牛乳 強力粉 黒糖 重曹 牛乳	
15 火	もずくどんぶり 南瓜サラダ ワカメのみそ汁	白米 もずく 玉ねぎ 人参 豚ミンチ ビーマン コーン 南瓜 卵 レーズン チーズ マヨネーズ ワカメ しめじ ねぎ みそ	ゼリー	オートミールクッキー 牛乳 オートミール 卵 バター 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー	31 木	 新年度準備(お弁当) 				



※ 3/21 (月) は春分の日でお休みです。 ※ 食材の都合により献立を変更する事があります。



# 3月 離乳食献立表

令和4年 美童保育園

栄養士 照屋恵美

日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)			おやつ (3回食より開始)	日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)			おやつ (3回食より開始)
	中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月	豆腐の固さ(マッシュ)				中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月	豆腐の固さ(マッシュ)		
	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む)					後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む)			
1 火	初期	つぶし粥	魚のミルク煮 さつま芋マッシュ オニオンスープ 果汁	鶏粥 さつま芋スープ	16 水	初期	つぶし粥	野菜ペースト ほうれん草の和え物マッシュ すましスープ 果汁	ツナおじや ほうれん草スー プ
	中期	全粥	鶏肉のつぶしミルク煮 さつま芋のつぶし煮 オニオンスープ 果物			中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ うどん汁 果物	
	後期	軟飯	鶏肉のミルク煮 さつま芋の煮物 オニオンスープ 果物			後期	軟飯	鶏肉の野菜煮 ほうれん草の和え物 うどん汁 果物	
2 水	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 白菜スープ 果汁	南瓜サンド	17 木	初期	つぶし粥	野菜ペースト トマトサラダマッシュ すましスープ 果汁	さつま芋おやき
	中期	全粥	魚の野菜つぶし煮 南瓜の煮物 白菜のみそ汁 果物			中期	全粥	鶏肉のつぶし煮 つぶしトマトサラダ 豆腐のみそ汁 果物	
	後期	軟飯	魚の野菜煮 南瓜の煮物 白菜のみそ汁 果物			後期	軟飯	鶏肉のくず煮 トマトサラダ 豆腐のみそ汁 果物	
3 木	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し トマトペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	豆腐パンケー キ	18 金	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト オニオンスープ 果汁	ササミ粥 野菜スープ
	中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮 つぶしトマトあえ 豆腐のすまし汁 果物			中期	全粥	ささみのつぶし野菜煮 つぶしサラダ オニオンスープ 果物	
	後期	軟飯	魚の野菜煮 トマトあえ 豆腐のすまし汁 果物			後期	軟飯	ささみの野菜煮 サラダ オニオンスープ 果物	
4 金	初期	つぶし粥	野菜ペースト 白菜サラダマッシュ オニオンスープ 果汁	鶏おじや 白菜スープ	19 土	初期	つぶし粥	野菜ペースト 和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	ツナおじや 白菜スープ
	中期	全粥	鶏肉とトマトのつぶし煮 白菜つぶしサラダ オニオンスープ 果物			中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 豆腐のすまし汁 果物	
	後期	軟飯	鶏肉のトマト煮 白菜サラダ ワカメスープ 果物			後期	軟飯	鶏肉のあんかけ 和え物 豆腐のすまし汁 果物	
5 土	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 野菜スープ 果汁	鶏おじや 野菜スープ	22 火	初期	つぶし粥	野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ すましスープ 果汁	鶏おじや 南瓜スープ
	中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 鶏汁 果物			中期	全粥	鶏肉の野菜つぶし煮 南瓜サラダ みそ汁 果物	
	後期	軟飯	魚の野菜煮 南瓜の煮物 鶏汁 果物			後期	軟飯	鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ みそ汁 果物	
7 月	初期	つぶし粥	野菜ペースト 大根サラダマッシュ 南瓜スープ 果汁	野菜 パンケーキ	23 水	初期	つぶし粥	魚のすり流し 和え物マッシュ 大根スープ 果汁	にゅうめん
	中期	全粥	ささみのつぶしミルク煮 つぶし大根サラダ 南瓜スープ 果物			中期	全粥	魚のつぶしミルク煮 つぶし和え物 大根のみそ汁 果物	
	後期	軟飯	ささみのミルク煮 大根サラダ 南瓜スープ 果物			後期	軟飯	魚のミルク煮 和え物 大根のみそ汁 果物	
8 火	初期	つぶし粥	魚のすり流し 南瓜ペースト じゃが芋スープ 果汁	鮭おにぎり 南瓜スープ	24 木	初期	つぶし粥	野菜ペースト ブロッコリーサラダマッシュ オニオンスープ 果汁	しらすおにぎり
	中期	全粥	魚のつぶし野菜煮 南瓜の煮物 じゃが芋のみそ汁 果物			中期	全粥	ささみのつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ オニオンスープ 果物	
	後期	軟飯	魚の野菜煮 南瓜の煮物 じゃが芋のみそ汁 果物			後期	軟飯	ささみの煮物 ブロッコリーサラダ オニオンスープ 果物	
9 水	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁	しらすおじや 小松菜スープ	25 金	初期	つぶし粥	魚のすり流し 南瓜ペースト すましスープ 果汁	人参 パンケーキ
	中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物			中期	全粥	魚のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ うどん汁 果物	
	後期	軟飯	魚の野菜煮 人参きんぴら ゆし豆腐 果物			後期	軟飯	魚の煮つけ ワカメと胡瓜の和え物 うどん汁 果物	
10 木	初期	つぶし粥	野菜ペースト 野菜ペースト すましスープ 果汁	バナナ パンケーキ	26 土	初期	つぶし粥	野菜ペースト ほうれん草マッシュ すましスープ 果汁	おじや スープ
	中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしナムル ソーメン汁 果物			中期	全粥	鶏肉のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ みそ汁 果物	
	後期	軟飯	鶏肉の野菜煮 ナムル ソーメン汁 果物			後期	軟飯	鶏肉の煮物 ほうれん草の和え物 ワカメのみそ汁 果物	
11 金	初期	つぶし粥	魚のすり流し さつま芋ペースト すましスープ 果汁	りんご パンケーキ	28 月	初期	つぶし粥	野菜ペースト じゃが芋ペースト 白菜スープ 果汁	鶏おじや 野菜スープ
	中期	全粥	魚のつぶしミルク煮 さつま芋の煮物 ソーメン汁 果物			中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしマカロニサラダ 白菜スープ 果物	
	後期	軟飯	魚のミルク煮 さつま芋の煮物 ソーメン汁 果物			後期	軟飯	鶏肉の野菜煮 マカロニサラダ 白菜スープ 果物	
12 土	初期	つぶし粥	魚のすり流し トマトペースト 白菜スープ 果汁	トマトおじや 野菜スープ	29 火	初期	つぶし粥	白身魚のすり流し 野菜ペースト 冬瓜スープ 果汁	鮭おにぎり 野菜スープ
	中期	全粥	魚のつぶし野菜煮 つぶしサラダ 白菜のみそ汁 果物			中期	全粥	鮭と野菜のつぶし煮 野菜のつぶし煮 冬瓜のみそ汁 果物	
	後期	軟飯	魚の野菜煮 サラダ 白菜のみそ汁 果物			後期	軟飯	鮭の野菜煮 野菜チャンプルー煮 冬瓜のみそ汁 果物	
14 月	初期	つぶし粥	野菜ペースト 人参ペースト 野菜スープ 果汁	にゅうめん	30 水	初期	つぶし粥	野菜ペースト 小松菜あえマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	バナナ パンケーキ
	中期	全粥	ささみのつぶし煮 胡瓜のおろしあえ 野菜スープ 果物			中期	全粥	鶏肉のつぶし煮 小松菜のつぶしあえ 豆腐のすまし汁 果物	
	後期	軟飯	ささみの煮物 胡瓜の和え物 野菜スープ 果物			後期	軟飯	鶏肉の煮物 小松菜の和え物 豆腐のすまし汁 果物	
15 火	初期	つぶし粥	魚のすり流し 南瓜ペースト すましスープ 果汁	南瓜おやき	31 木	初期	つぶし粥	野菜ペースト ポテトサラダマッシュ ほうれん草スープ 果汁	じゃが芋 おやき
	中期	全粥	魚のつぶしトマト煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐 果物			中期	全粥	鶏肉と野菜につぶし煮 ポテトサラダ ほうれん草スープ 果物	
	後期	軟飯	魚のトマト煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐 果物			後期	軟飯	鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ ほうれん草スープ 果物	



※ 3/21 (土) は春分の日でお休みです。

※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。