



2025年度 3月離乳食献立表

『花の丘かたるば保育園』

	中期	後期	完了期	主な材料				中期	後期	完了期	主な材料		
				エネルギー	パワー	ヘルシー					エネルギー	パワー	ヘルシー
2 16 30 (月)			キーマカレー風 キャベツとわかめのサラダ 野菜スープ(汁のみ) 果物	米 米粉 さつまいも	豚肉 高野豆腐 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 赤野菜パウダー トマト キャベツ わかめ 長ねぎ	9 23 (月)			納豆井 かぼちゃとさつまいものごま和え キャベツの磯和え お麩の味噌汁 果物 いちごパンケーキ 牛乳	米 さつまいも ごま 砂糖 小麦粉 油	納豆 豚肉 焼き麩 味噌 牛乳	人参 かぼちゃ キャベツ 青のり ほうれん草 なす 長ねぎ いちご
			焼きいも 牛乳										
3 (火)			鮭ちらし寿司 根菜煮 菜の花のすまし汁 果物	米 ごま じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	鮭 高野豆腐 鶏肉 牛乳 c	焼きのり 人参 大根 れんこん こぼう 玉ねぎ 赤野菜パウダー 野菜パウダー	10 24 (火)			パン チキンバーグ 花野菜サラダ ミネストローネ 果物 菜の花の混ぜ込みにぎり 牛乳	パン じゃがいも 米	鶏肉 豆腐 おから 牛乳	人参 ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ トマト パセリ 菜の花
			ひなまつり蒸しケーキ 牛乳										
17 31 (火)			ごはん 鶏レバーのトマト煮 ツナじゃが 野菜たっぷり味噌汁 果物	米 じゃがいも ごま さつまいも パン 砂糖 油	鶏レバー ツナ 味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト 白菜 ブロッコリー 大根 長ねぎ	11 25 (水)			ごはん 豆腐のそぼろあんかけ じゃがいもきんぴら おくずかけ 果物 アップル蒸しパン 牛乳	米 じゃがいも ごま 油 温麺 小麦粉	豆腐 高野豆腐 豚肉 焼き麩 牛乳	白菜 長ねぎ 人参 椎茸 いんげん ごぼう りんご
			豆乳フレンチトースト 牛乳										
4 18 (水)			味噌煮込みうどん かぼちゃ煮 大根青のり和え 野菜スープ(汁のみ) 果物	うどん 砂糖 米 ごま	豚肉 味噌 かつお節 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ 長ねぎ かぼちゃ 大根 青のり	12 26 (木)			ミートソーススパゲティ キャベツのチーズサラダ コーンスープ 果物 仙台味噌の焼きおにぎり 牛乳	スパゲティ 米 ごま 砂糖	豚肉 チーズ 豆乳 牛乳 味噌	玉ねぎ 人参 トマト 赤野菜パウダー キャベツ きゅうり コーン
			ごま鯉おにぎり 牛乳										
5 19 (木)			ごはん 照り焼きつくね きしやず炒り わかめのすまし汁 果物	米 片栗粉 砂糖 5日小麦粉 油 19日砂糖	鶏肉 豆腐 おから ツナ 牛乳 19日小豆	人参 長ねぎ 椎茸 わかめ 玉ねぎ	13 27 (金)			ごはん 焼き鮭 白菜のおひたし 味噌けんちん 果物 マカロニきなこ 牛乳	米 マカロニ 砂糖	鮭 豆腐 味噌 きな粉 牛乳	白菜 人参 青のり 大根 ごぼう 長ねぎ
			5日 ソフトクッキー 牛乳 19日 ぼたもち 牛乳										
6 (金)			ごはん 鯖の野菜あんかけ 白菜のおかか煮 あおさと豆腐のすまし汁 果物	米 片栗粉 小麦粉 油	鯖 かつお節 豆腐 納豆 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 焼きのり 長ねぎ キャベツ 青のり	14 28 (土)			豚そぼろ丼 野菜の煮物 わかめのすまし汁 果物 ミルクマフィン 牛乳	米 さつまいも 小麦粉 油	豚肉 豆腐 焼き麩 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 わかめ 長ねぎ
			納豆焼き 牛乳										
7 21 (土)			ごはん 大根そぼろ煮 茹でブロッコリー 高野豆腐の味噌汁 果物	米 片栗粉 じゃがいも 油	豚肉 高野豆腐 味噌 チーズ 牛乳	大根 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ パセリ							
			じゃがチーズおやき 牛乳										

* 主食は離乳食の進み具合に応じ、つぶし粥、10倍粥、7倍粥、5倍粥、軟飯、ごはんを提供します。
 * 上段が午前食、下段が午後補食です。完了期は午前補食を食べます。
 * 離乳期は「主な材料」に記載されている食材から、離乳の段階や発達に合わせて提供します。
 * 今月の魚は さわら 鮭 しらす です。段階に応じ使用していきます。
 * 今月の果物はバナナ・りんご・柑橘類等を予定しています。
 * ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。
 * 行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

