



3月の離乳食献立表

鮎川保育園

* 「自然食お菓子」とは、国産の原材料を使用し、添加物不使用の
お菓子のことです。
* 仕入れにより、一部内容を変更する場合があります。

日付	5～6か月	材料	7～8か月	材料	9～11か月	材料
(土)	献立	献立	献立	献立	献立	材料
お弁当日 【園で提供している月齢に合わせたベビーフードの持参をおねがいします】						
3/1						
(月)	おかゆ さつま芋の煮物	米 しらす、さつま芋 玉葱、だし	おかゆ さつま芋の煮物 玉葱、だし、片栗粉	米 しらす、さつま芋 玉葱、だし	おかゆ さつま芋の煮物 玉葱、だし、片栗粉	☆自然食お菓子 自然食お菓子
3/3	根菜スープ	人参、じゃが芋、だし	根菜スープ	人参、じゃが芋、だし	根菜スープ	しらすと さつま芋の煮物 玉葱、だし
(火)	玉葱と人参の煮物 キャベツとトマトのスープ	米 玉葱、人参、だし キャベツ、トマト、だし	鶏肉と玉葱の煮物 トマトのスープ	米 ささみミニンチ、玉葱 人参、だし、片栗粉	牛肉と玉葱の煮物 キヤベツヒトマトのスープ	人参、じゃが芋、だし 小麦粉、砂糖、油 キヤベツ、トマト、だし
3/4	オニオンスープ	米 さつま芋と プロッコリー、だし	オニオンスープ	米 鶏肉と さつま芋 プロッコリー、だし	キヤベツ、トマト、だし さつま芋の煮物 片栗粉	牛ミンチ、玉葱、人参、だし キヤベツヒトマトのスープ きな粉、小麦粉、砂糖、油 ささみ、さつま芋 プロッコリー、だし
(水)	オニオンスープ	玉葱、ほうれん草、だし	オニオンスープ	玉葱、ほうれん草、だし	オニオンスープ	玉葱、ほうれん草、だし 玉葱、だし
3/5	豆腐と プロッコリーの煮物	米 さつま芋 プロッコリー、だし	オニオンスープ	米 鶏肉と さつま芋 プロッコリー、だし	オニオンスープ	玉葱、ほうれん草、だし みかん
(木)	南瓜と じゃが芋の煮物	米 南瓜、じゃが芋、だし	人参、チングエン菜、だし	鮭と南瓜の煮物 じゃが芋、だし、片栗粉	鮭と南瓜の煮物 じゃが芋、だし	うどん、人参、チングエン菜 彩りうどん だし
3/6	人参ヒチングエン菜の スープ	米 豆腐、人参 ほうれん草、だし	チングエン菜、玉葱、だし	豆腐と人参の煮物 豆腐、人参 ほうれん草、だし	豆腐と人参の煮物 豆腐、南瓜、だし	鮭、南瓜、じゃが芋、だし 豆腐、人参 ほうれん草、だし
(金)	チングエン菜のスープ	米 チングエン菜、玉葱、だし	チングエン菜のスープ	チングエン菜、玉葱、だし	チングエン菜のスープ ☆バータースト	チングエン菜のスープ ☆バータースト 食パン、粉ミルク
3/7	大根と人参の煮物	米 豆腐と人参の煮物 豆腐、人参 ほうれん草、だし	豆腐と人参の煮物 豆腐、人参 ほうれん草、だし	豆腐と人参の煮物 豆腐、南瓜、だし	☆バータースト パン粥	豆腐と人参の煮物 豆腐、人参 ほうれん草、だし 食パン、粉ミルク
(土)	フルーツ	バナナ	フルーツ	バナナ	フルーツ	☆自然食お菓子 自然食お菓子
3/10	じゃが芋と玉葱の煮物	米 じゃが芋、玉葱、だし	大豆とじゃが芋の煮物	大豆、じゃが芋、玉葱、だし	大豆とじゃが芋の煮物	大豆、じゃが芋、玉葱、だし 大豆、豆、じゃが芋の煮物
(月)	大根のスープ	米 大根、人参、だし	大根のスープ	大根、人参、だし	大根のスープ	大根、人参、だし 大根、豆、人参、だし
3/11	白菜と人参の煮物	米 白菜、人参、だし	鶏肉と白菜の煮物	ささみミニンチ、白菜 人参、だし、片栗粉	豚肉と白菜の煮物	豚ミンチ、白菜、人参、だし キヤベツのスープ ☆ひじき粥
(火)	キャベツのスープ	米 キャベツ、ほうれん草、だし	キャベツのスープ	キャベツ、ほうれん草、だし	キャベツのスープ	キャベツ、ほうれん草、だし キヤベツ、ひじき粥
3/12	春キャベツの 人参の煮物	米 春キャベツ、 人参の煮物 じゃが芋 キャベツ、だし	春キャベツの煮物 小松菜、大根、だし	春キャベツ じゃが芋の煮物 小松菜、大根、だし	春キャベツのスープ 小松菜のスープ	春キャベツのスープ 小松菜、大根、だし 食パン、青のり おから
(水)	小松菜のスープ	米 小松菜、大根、だし	小松菜のスープ	小松菜、大根、だし	☆のりパン	おから しらす、じゃが芋 キャベツ、だし 小松菜、大根、だし 食パン、青のり おから
3/13	春キャベツと 人参の煮物	米 春キャベツ、 人参、だし	春キャベツの煮物 トマト、大根、だし	春キャベツ 人参、だし、片栗粉 トマトのスープ	春キャベツのスープ トマトのスープ	春キャベツのスープ トマト、大根、だし トマトのスープ ☆コーンフレーク
(木)	トマトのスープ	トマト、大根、だし	トマトのスープ	トマト、大根、だし	トマトのスープ	トマトのスープ 玉葱、さつま芋、だし ☆きな粉パン
3/14	カレイと プロッコリーの煮物	米 カレイ、プロッコリー 人参、だし	カレイと プロッコリーの煮物 玉葱のスープ	カレイ、プロッコリー 人参、だし、片栗粉 玉葱のスープ	カレイと プロッコリーの煮物 玉葱のスープ	カレイ、プロッコリー 人参、だし トマト、大根、だし 玉葱のスープ ☆きな粉パン
(金)	玉葱のスープ	玉葱、さつま芋、だし	高野豆腐と玉葱の煮物	高野豆腐、玉葱 じゃが芋、だし	高野豆腐と玉葱の煮物	高野豆腐、玉葱 じゃが芋、だし 高野豆腐と玉葱の煮物 プロッコリーのスープ
3/15	高野豆腐と玉葱の煮物 プロッコリーのスープ	米 高野豆腐、玉葱 じゃが芋、だし プロッコリー、人参、だし	プロッコリーのスープ	高野豆腐、玉葱 じゃが芋、だし	高野豆腐と玉葱の煮物 プロッコリー、人参、だし	高野豆腐、玉葱 じゃが芋、だし 高野豆腐と玉葱の煮物 ☆自然食お菓子

* 1日はお弁当日、31日は保育協力日です。ご家庭よりベビーフード等の昼食をご持参ください。

* 9～11か月食は午前おやつで自然食お菓子を提供しています。(月・水・金曜日：赤ちゃんせんべい、火・木・土曜日：ライスクリスピーカー)☆は、おやつです。

* 9～11か月のおやつで提供するパンケーキ類には、ベーキングパウダー(アルミフリー)を、使用しています。

* お子様の喫食状況に合わせて、肉や魚などに片栗粉でとろみをつけて提供します。



3月の離乳食献立表



* 「自然食お漿子」とは、国産の原材料を使用し、添加物不使用の
お漿子のことです。

* 仕入れにより、一部内容を変更する場合があります。

日付	5～6か月			7～8か月			9～11か月		
	献立	材料	料理	献立	材料	料理	献立	材料	料理
3/17 (月)	おかゆ	米	カレイ、じゃが芋 玉葱、だし	おかゆ	カレイと じゃが芋の煮物	カレイ、じゃが芋 玉葱、だし、片栗粉	おかゆ	カレイと じゃが芋の煮物	カレイ、じゃが芋 玉葱、だし
	さつま芋のスープ	さつま芋、人参、だし	さつま芋のスープ	さつま芋、人参、だし	さつま芋	さつま芋、片栗粉	さつま芋のスープ	さつま芋のスープ	さつま芋、人参、だし
3/18 (火)	おかゆ	米	鶏肉と さつま芋、大根、だし	おかゆ	鶏肉と さつま芋の煮物	ささみミンチ、さつま芋 大根、だし	おかゆ	鶏肉と さつま芋の煮物	ささみミンチ、さつま芋 大根、だし
	人参と小松菜のスープ	人参、小松菜、だし	人参と小松菜のスープ	人参、小松菜、だし	人参	人参と小松菜	人参と小松菜のスープ	人参と小松菜	人参、小松菜、だし
3/19 (水)	おかゆ	米	豆腐とキャベツ 豆腐、キャベツ、人参、だし	おかゆ	豆腐とキャベツの煮物	豆腐、キャベツ、人参、だし	おかゆ	豆腐とキャベツの煮物	豆腐、キャベツ、人参、だし
	ほうれん草のスープ	ほうれん草、玉葱、だし	ほうれん草のスープ	ほうれん草、玉葱、だし	ほうれん草	ほうれん草、玉葱、だし	☆野菜うどん	ほうれん草のスープ	ほうれん草、玉葱、だし
3/21 (金)	おかゆ	米	南瓜ときゅうりの煮物	南瓜、きゅうり、だし	大豆と南瓜の煮物	大豆、南瓜 きゅうり、だし	おかゆ	大豆と南瓜の煮物	大豆、南瓜 きゅうり、だし
	キャラロットスープ	人参、ほうれん草、だし	キャラロットスープ	人参、ほうれん草、だし	キャラロット	キャラロットスープ	人参、ほうれん草、だし	キャラロット	人参、ほうれん草、だし
3/22 (土)	おかゆ	米	大根とじゃが芋 ほうれん草、だし	パン粥	鶏肉と大根のスープ	パン粥	☆焼き芋	☆焼き芋	ささみミンチ、大根 じゃが芋、ほうれん草、だし
	フルーツ	バナナ	フルーツ	バナナ	バナナ	パン粥	フルーツ	フルーツ	バナナ
3/24 (月)	おかゆ	米	高野豆腐と 根菜の煮物	おかゆ	高野豆腐と 根菜の煮物	高野豆腐、さつま芋 人参、だし	おかゆ	高野豆腐と 根菜の煮物	高野豆腐、さつま芋 人参、だし
	ポテトスープ	じゃが芋、玉葱、だし	ポテトスープ	じゃが芋、玉葱、だし	ポテト	じゃが芋、玉葱、だし	☆マカロニ	ポテトスープ	じゃが芋、玉葱、だし
3/25 (火)	おかゆ	米	大根とじゃが芋 人参、玉葱、だし	おかゆ	鶏肉と大根の煮物	ささみミンチ、大根 じゃが芋、だし	おかゆ	鶏肉と大根の煮物	ささみミンチ、大根 じゃが芋、だし
	きゅうりのスープ	きゅうり、玉葱、だし	きゅうりのスープ	きゅうり、玉葱、だし	きゅうり	きゅうりのスープ	☆フルーツ	きゅうりのスープ	きゅうり、玉葱、だし
3/26 (水)	おかゆ	米	南瓜ヒプロッコリーの 人参と大根のスープ	おかゆ	鮭と南瓜の煮物	鮭、南瓜 プロッコリー、だし、片栗粉	おかゆ	鮭と南瓜の煮物	鮭、南瓜 プロッコリー、だし
	おかゆ	米	人参、大根、だし	おかゆ	人参と 大根のスープ	人参、大根、だし	☆スイートポテト	人参と大根のスープ	人参、大根、だし
3/27 (木)	おかゆ	米	ちらすと小松菜の煮物 さつま芋、だし	おかゆ	ちらすと小松菜の煮物	ちらす、小松菜 さつま芋、だし	おかゆ	ちらすと小松菜の煮物	ちらす、小松菜 さつま芋、だし
	人参のスープ	人参、玉葱、だし	人参のスープ	人参、玉葱、だし	人参	人参、玉葱、だし	☆元気もりもり粥	人参のスープ	人参、玉葱、だし
3/28 (金)	おかゆ	米	豆腐とチンゲン菜 人参、だし	おかゆ	豆腐と チンゲン菜の煮物	豆腐、チンゲン菜 人参、だし	おかゆ	豆腐と チンゲン菜の煮物	豆腐、チンゲン菜 人参、だし
	白菜と玉葱のスープ	白菜、玉葱、だし	白菜と玉葱のスープ	白菜、玉葱、だし	白菜	白菜と玉葱のスープ	白菜	白菜と玉葱のスープ	白菜、玉葱、だし
3/29 (土)	おかゆ	米	人参、大根、だし	パン粥	鶏肉と人参の煮物	パン粥	☆スティックパン	パン粥	ささみと人参の煮物
	ほうれん草と 玉葱のスープ	ほうれん草、玉葱、だし	ほうれん草と 玉葱のスープ	ほうれん草と 玉葱のスープ	ほうれん草	大根、だし、片栗粉	食パン	鶏肉と人参の煮物	ささみ、人参、大根、だし
3/31 (月)	【園で提供している月齢に合わせたペーパーフードの持参をおねがいします】								
	☆自然食お漿子								

・1日はお弁当日、31日は保育協力日です。ご家庭よりペーパーフード等の食事をご持参ください。

・9～11か月食は午前おやつで自然食お漿子を提供しています。(月・水・金曜日：赤ちゃんせんべい、火・木・土曜日：ライスクリスピーカー)

・☆は、おやつです。

・9～11か月のおやつで提供するパンケーキ類には、ベーキングパウダーアルミニフリーカーを、使用しています。

・お子様の喫食状況に合わせて、肉や魚などに片栗粉どころみをつけて提供します。

保育協力日

☆自然食お漿子

自然食お漿子