

平成31年 3月予定献立表

可愛保育園
栄養士:比嘉 ゆりえ

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	金	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 胡麻和え 花麩のすまし汁 果物盛り合わせ	卵 でんぷ 鶏肉 豆腐 花麩	米 油 砂糖	人参 レンコン しいたけ きぬさや ほうれん草 コーン えのき かいわれ 果物 果物缶	ひなあられ 桃ゼリー 	
2日	土	牛丼 白菜のサラダ さつま芋のみそ汁 果物	牛肉 ツナ 油揚げ 牛乳	米 強化米 さつま芋 油 砂糖	玉葱 糸こんにゃく 人参 しいたけ 小松菜 白菜 きゅうり 大根菜 果物	牛乳 クリームパン	
4日	月	玄米ご飯 ぎせい豆腐 クープイリチー 里芋のみそ汁 果物	豆腐 ツナ ひじき 卵 昆布 豚肉 わかめ 牛乳	米 玄米 里芋 小麦粉 油 パター	玉葱 パプリカ しいたけ 切干大根 人参 こんにゃく えのき 果物	牛乳 小倉スコーン	
5日	火	タコライス プロッコリー和え 豆腐のスープ 果物	合挽き肉 チーズ ツナ 豆腐 牛乳 きなこ	米 麦 パン バター 油	玉葱 レタス トマト プロッコリー 人参 きゅうり ほうれん草 果物	牛乳 きなこサンド	
6日	水	きのこご飯 鮭のもみじ焼き ひじきの白和え じゃが芋みそ汁 果物	鶏肉 鮭 ひじき 豆腐 牛乳 卵	米 じゃが芋 油 砂糖	しめじ えのき しいたけ パプリカ からしな 玉葱 大根菜 果物	牛乳 サーターアングギー	
7日	木	スパゲティーミートソース チーズ 野菜サラダ 白菜スープ 果物	合挽き肉 チーズ ひじき しらす	スパゲティー 油 小麦粉 パター 米 マヨネーズ	玉葱 セロリ 人参 ビーマン トマト レタス プロッコリー パプリカ からし菜 白菜 島人参 パセリ 果物	麦茶 青菜じゅこおにぎり	
8日	金	☆お別れ遠足☆					牛乳 バナナケーキ
9日	土	チャーハン ウィンナー 鶏肉ときゅうりのごま和え 春雨スープ フルーチェ	えび ウィンナー 鶏肉 わかめ 牛乳	米 春雨 砂糖 油	玉葱 人参 ビーマン きゅうり レタス トマト ほうれん草 果物缶	牛乳 ココアケーキ	
11日	月	あわご飯 さばの照り焼き いんげんごま和え 切干大根煮 豆腐とわかめのみそ汁 果物	さば 豚肉 豆腐 わかめ 牛乳 卵	米 きび 食パン バター 砂糖 油	いんげん 切干大根 人参 こんにゃく ねぎ 果物	牛乳 フレンチトースト	
12日	火	<お誕生日会> 麦ご飯 とんかつ ひじきサラダ スパゲティソテー 豆乳コーンスープ 果物	豚肉 卵 ひじき ツナ 豆乳	米 麦 強化米 小麦粉 パン粉 サラダパ マヨネーズ	パプリカ きゅうり 切干大根 コーン 玉葱 人参 小松菜 パセリ 果物 	ジュース お誕生日ケーキ	
13日	水	あわご飯 魚の甘酢あんかけ じゃが芋の煮物 豚汁 果物	白身魚 鶏肉 豚肉 豚レバー 牛乳 おから 卵	米 きび じゃが芋 小麦粉 パター	玉葱 パプリカ ビーマン しいたけ 人参 きぬさや 島人参 大根 ごぼう 葱 果物	牛乳 チョコチップマフィン	
14日	木	麦ご飯 酢豚 おかか和え 豆腐のかき玉スープ 果物	豚肉 花かつお 豆腐 卵 牛乳 ツナ 牛乳	米 麦 強化米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 油	人参 玉葱 たけのこ ビーマン コーン しいたけ キャベツ ほうれん草 にら 果物	牛乳 もずくヒラヤーチー	
15日	金	バターロール マカロニグラタン ごぼうサラダ 果物 トマトと卵のスープ	鶏肉 牛乳 チーズ ツナ ひじき 卵 おから	バターロール 小麦粉 マカロニ パター 生クリーム マヨネーズ	人参 玉葱 グリンピース ごぼう マッシュルーム いんげん パプリカ トマト 葱 パセリ 果物 レーズン	牛乳 おからマドレーヌ	
16日	土	ピピン丼 大根和え物 白菜のみそ汁 ヨーグルト和え	豚肉 ちくわ 油揚げ ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖	もやし 小松菜 人参 大根 きゅうり 白菜 果物 果物缶	梨ゼリー 五穀ビスケット	
18日	月	ドライカレー 春雨ごま和え えのきと卵のスープ 果物	合挽き肉 大豆 ツナ 卵 牛乳 チーズ	米 小麦粉 麦 バター 春雨 砂糖 油	人参 玉葱 セロリ ビーマン えのき マッシュルーム きゅうり パプリカ ほうれん草 果物	牛乳 チーズサブレ	
19日	火	<お別れ会> エピカレーピラフ から揚げ たこさんウィンナー おかか和え ミネストローネ 杏仁フルーツ	えび 鶏肉 卵 花かつお 青のり ベーコン ウィンナー 牛乳	米 小麦粉 じゃが芋 マカロニ 米粉 砂糖 油	玉葱 ビーマン 人参 きゅうり コーン キャベツ トマト パセリ 杏仁缶 果物缶	牛乳 黒糖カステラ	
20日	水	あわご飯 魚の西京焼き 南瓜のごままぶし 野菜炒め そうめん汁 果物	白身魚 豚肉 卵 牛乳 ハム チーズ	米 きび そうめん HM マヨネーズ	長葱 南瓜 キャベツ ビーマン 人参 玉葱 パセリ 果物	牛乳 オニオンブレッド	
21日	木	☆春分の日☆					
22日	金	麦ご飯 ミートローフ きんぴらごぼう コンソメスープ 果物	合挽き肉 豚レバー チーズ 卵 ツナ	米 麦 強化米 パン粉 小麦粉 生クリーム さつま芋	玉葱 mixベジタブル プロッコリー ごぼう 人参 こんにゃく きぬさや キャベツ セロリ コーン 果物	牛乳 スイートポテト	
23日	土	卒園式  					
25日	月	もずく丼 キャベツ和え 豆乳入りさつま汁 果物	もずく 豚肉 卵 ツナ 油揚げ 豆乳 チーズ 牛乳	米 麦 さつま芋 そうめん 砂糖 油	ビーマン パプリカ キャベツ きゅうり 大根 人参 葱 にら 果物	豆乳 そうめんチャンプ ルー・チーズ	
26日	火	玄米ご飯 魚のピザ焼き 冬瓜のそぼろ煮 果物 青菜と油揚げのみそ汁	白身魚 チーズ 鶏肉 油揚げ 卵 牛乳	米 玄米 パター 砂糖 油	玉葱 マッシュルーム ビーマン パプリカ 冬瓜 人参 いんげん ほうれん草 南瓜 果物	牛乳 南瓜のマフィン	
27日	水	麦ご飯 焼肉 マカロニサラダ 冬瓜と厚揚げのみそ汁 果物	牛肉 卵 ツナ 厚揚げ 牛乳 きなこ	米 麦 強化米 マカロニ 芋くず マヨネーズ	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 ビーマン 冬瓜 葱 果物	牛乳 くずもち	
28日	木	玄米ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ひじき入り野菜炒め 油揚げみそ汁 果物	鶏肉 ツナ ひじき 油揚げ おから 牛乳 卵	米 玄米 小麦粉 油 砂糖	キャベツ パプリカ ビーマン 人参 玉葱 ほうれん草 果物	牛乳 おからココアクッ キー	
29日	金	お弁当					飲み物 おやつ
30日	土	お弁当					飲み物 おやつ



☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。





3月 離乳食献立表

<その1> 可愛保育園

栄養士 : 比嘉 ゆりえ

回食 月齢	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さの 目安	トトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)
1	10倍がゆ じゃが芋と人参ペースト すまし汁	しらす粥 ささみつぶし煮 じゃが芋つぶし煮 花麩すまし汁 果物	しらす粥 鶏肉やわ煮 じゃが芋やわ煮 花麩すまし汁 果物	全粥 豆腐と人参つぶし煮 あおさみそ汁	軟飯 豆腐と人参やわ煮 わかめみそ汁
金	(主な材料) 米 じゃが芋 しらす 人参 ささみ じゃが芋 麩 のり いんげん 果物			(主な材料) 米 豆腐 人参 あおさ わかめ	
2	10倍がゆ 大根ペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参煮 さつま芋ときゅうり煮 白菜すまし汁 果物	軟飯 白身魚と人参のやわ煮 さつま芋ときゅうり煮 白菜すまし汁 果物	全粥 ブロッコリーと豆腐煮 玉葱みそ汁	軟飯 ブロッコリーと豆腐やわ煮 玉葱みそ汁
土	(主な材料) 米 大根 白身魚 人参 さつま芋 きゅうり 白菜 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 玉葱	
4	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 ささみと玉葱煮 大根と人参つぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 ささみと玉葱煮 大根と人参やわ煮 青菜すまし汁 果物	全粥 さつま芋とキャベツ煮 あおさみそ汁	軟飯 キャベツとさつま芋煮 わかめみそ汁
月	(主な材料) 米 人参 ささみ 玉葱 大根 ほうれん草 果物			(主な材料) 米 さつま芋 キャベツ あおさ わかめ	
5	10倍がゆ キャベツペースト すまし汁	全粥 ささみとトマトつぶし煮 キャベツと人参煮 すまし汁 豆乳ヨーグルト	軟飯 レバーとトマトやわ煮 キャベツと人参煮 すまし汁 豆乳ヨーグルト	全粥 じゃが芋とほうれん草煮 豆腐みそ汁	軟飯 じゃが芋とほうれん草煮 豆腐みそ汁
火	(主な材料) 米 キャベツ ささみ 鶏レバー トマト 人参 キャベツ 豆乳ヨーグルト			(主な材料) 米 じゃが芋 ほうれん草 豆腐	
6	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参つぶし煮 南瓜つぶし煮 キャベツすまし汁 果物	軟飯 白身魚と人参のやわ煮 南瓜やわ煮 キャベツすまし汁 果物	全粥 豆腐とじゃが芋煮 玉葱みそ汁	軟飯 豆腐とじゃが芋煮 玉葱みそ汁
水	(主な材料) 米 南瓜 白身魚 人参 キャベツ 果物			(主な材料) 米 豆腐 じゃが芋 玉葱	
7	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	たくたトマトそうめん ブロッコリーつぶし煮 人参つぶし煮 白菜すまし汁 果物	たくたトマトパスタ ブロッコリーやわ煮 人参やわ煮 白菜すまし汁 果物	全粥 さつま芋と青菜煮 あおさみそ汁	軟飯 さつま芋と青菜やわ煮 あおさみそ汁
木	(主な材料) 米 さつま芋 そうめん スパゲティー トマト ささみ レバー ブロッコリー 人参 白菜 果物			(主な材料) 米 さつま芋 ほうれん草 あおさ	
8	お別れ遠足			全粥 大根と人参つぶし煮 白菜みそ汁	軟飯 大根と人参のやわ煮 白菜みそ汁
金	(主な材料) 米 大根 人参 白菜			(主な材料) 米 豆腐 じゃが芋 玉葱	
9	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全粥 ささみと人参つぶし煮 ブロッコリーと玉葱煮 あおさみそ汁 果物	軟飯 鶏肉と人参やわ煮 ブロッコリーと玉葱煮 わかめみそ汁 果物	全粥 豆腐ときゅうりつぶし煮 ほうれん草すまし汁	軟飯 豆腐ときゅうりのやわ煮 ほうれん草すまし汁
土	(主な材料) 米 南瓜 ささみ 人参 ブロッコリー 玉葱 あおさ 鶏肉 わかめ 果物			(主な材料) 米 豆腐 きゅうり ほうれん草	
11	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 白身魚つぶし煮 大根と人参つぶし煮 あおさすまし汁 果物	軟飯 白身魚といんげん煮 大根と人参やわ煮 わかめすまし汁 果物	パン粥 豆腐と南瓜つぶし煮 さつま芋みそ汁	パン粥 豆腐と南瓜やわ煮 さつま芋みそ汁
月	(主な材料) 米 豆腐 白身魚 大根 人参 いんげん あおさ わかめ 果物			(主な材料) パン 豆腐 南瓜 さつま芋	
12	10倍がゆ 大根ペースト すまし汁	全粥 ささみときゅうりつぶし煮 玉葱と人参つぶし煮 麩すまし汁 果物	軟飯 ささみときゅうり煮 玉葱と人参やわ煮 麩すまし汁 果物	全粥 ブロッコリーとトマト煮 白菜みそ汁	軟飯 ブロッコリーとトマト煮 白菜みそ汁
火	(主な材料) 米 ささみ 大根 きゅうり 人参 玉葱 麩 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー トマト 白菜	
13	10倍がゆ 大根と人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚ときゅうりつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 玉葱すまし汁 果物	軟飯 白身魚とひじき煮 ブロッコリーやわ煮 玉葱すまし汁 果物	全粥 南瓜と玉葱つぶし煮 豆腐みそ汁	軟飯 南瓜と玉葱やわ煮 豆腐みそ汁
水	(主な材料) 米 白身魚 大根 人参 きゅうり ブロッコリー 玉葱 ひじき 果物			(主な材料) 米 南瓜 玉葱 豆腐	
14	10倍がゆ キャベツペースト すまし汁	全粥 ささみとブロッコリー煮 じゃが芋と人参つぶし煮 キャベツ汁 果物	軟飯 豚肉とブロッコリー煮 じゃが芋と人参やわ煮 キャベツ汁 果物	全粥 豆腐とほうれん草煮 玉葱みそ汁	軟飯 豆腐とほうれん草やわ煮 玉葱みそ汁
木	(主な材料) 米 ささみ 豚肉 ブロッコリー キャベツ じゃが芋 人参 果物			(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 玉葱	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





3月 離乳食献立表

〈その2〉

可愛保育園

栄養士 : 比嘉 ゆりえ

回食 月齢	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)
15	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 ささみと玉葱つぶし煮 人参とブロッコリー煮 トマトすまし汁 果物	軟飯 ささみと玉葱煮 人参とブロッコリー煮 トマトすまし汁 果物	パン粥 南瓜とそうめんぶし煮 さつま芋みそ汁	パン粥 南瓜とマカロニやわ煮 さつま芋みそ汁
金	(主な材料) 米 ささみ 人参 玉葱 ブロッコリー トマト 果物			(主な材料) パン そうめん 南瓜 さつま芋 マカロニ	
16	10倍がゆ 白菜ペースト すまし汁	全粥 豆腐と白菜つぶし煮 大根と人参つぶし煮 あおさすまし汁 ヨーグルト和え	軟飯 豆腐と白菜やわ煮 大根と人参煮 わかめすまし汁 ヨーグルト和え	全粥 ブロッコリーと玉葱煮 青菜みそ汁	軟飯 ブロッコリーと玉葱やわ煮 青菜みそ汁
土	(主な材料) 米 豆腐 白菜 大根 人参 あおさ わかめ 豆乳ヨーグルト 果物			(主な材料) 米 さつま芋 玉葱 白菜	
18	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 ささみと南瓜つぶし煮 人参ときゅうりつぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 レバーと南瓜やわ煮 人参ときゅうりやわ煮 青菜すまし汁 果物	全粥 ブロッコリーとしらす煮 あおさと玉葱みそ汁	軟飯 ブロッコリーとしらす煮 わかめと玉葱みそ汁
月	(主な材料) 米 人参 ささみ 南瓜 レバー きゅうり ほうれん草 果物			(主な材料) 米 しらす ブロッコリー あおさ わかめ 玉葱	
19	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 そうめんとささみ煮 キャベツつぶし煮 冬瓜すまし汁 果物	軟飯 マカロニとささみやわ煮 キャベツやわらか煮 冬瓜すまし汁 果物	全粥 さつま芋つぶし煮 青菜と豆腐みそ汁	軟飯 さつま芋やわ煮 青菜と豆腐みそ汁
火	(主な材料) 米 そうめん ささみ 冬瓜 キャベツ 人参 マカロニ 果物			(主な材料) 米 さつま芋 ほうれん草 豆腐	
20	10倍がゆ 白身魚と南瓜ペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参煮 南瓜つぶし煮 キャベツ汁 果物	軟飯 白身魚と人参つぶし煮 南瓜やわ煮 キャベツ汁 果物	全粥 豆腐とじゃが芋煮 玉葱みそ汁	軟飯 豆腐とじゃが芋やわ煮 玉葱みそ汁
水	(主な材料) 米 白身魚 人参 南瓜 キャベツ 果物			(主な材料) 米 豆腐 じゃが芋 玉葱	
21	☆春分の日☆				
木					
22	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 じゃが芋と白身魚煮 人参とキャベツ煮 あおさと麩汁 果物	軟飯 じゃが芋としらやわ煮 人参とキャベツ煮 わかめと麩汁 果物	全粥 南瓜とブロッコリー煮 玉葱みそ汁	軟飯 南瓜とブロッコリー煮 玉葱みそ汁
金	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 レバー 人参 キャベツ あおさ わかめ 麩 果物			(主な材料) 米 南瓜 ブロッコリー 玉葱	
23	☆卒園式☆				
土					
25	10倍がゆ 大根と人参ペースト すまし汁	全粥 ささみとブロッコリー煮 大根と人参つぶし煮 キャベツみそ汁 果物	軟飯 ささみとブロッコリー煮 大根と人参やわ煮 キャベツみそ汁 果物	全粥 さつま芋としらす煮 麩と冬瓜すまし汁	軟飯 さつま芋としらす煮 麩と冬瓜すまし汁
月	(主な材料) 米 ささみ 大根 ブロッコリー 人参 キャベツ 果物			(主な材料) 米 さつま芋 しらす 麩 冬瓜	
26	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 白身魚と南瓜つぶし煮 冬瓜と人参つぶし煮 玉葱すまし汁 果物	軟飯 白身魚と南瓜やわ煮 冬瓜と人参やわ煮 玉葱すまし汁 果物	全粥 豆腐とほうれん草煮 じゃが芋みそ汁	軟飯 豆腐とほうれん草煮 じゃが芋みそ汁
火	(主な材料) 米 冬瓜 白身魚 南瓜 冬瓜 人参 玉葱 果物			(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 じゃが芋	
27	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 ブロッコリーと豆腐煮 人参と玉葱煮 果物 冬瓜汁 果物	軟飯 ブロッコリーと豆腐煮 人参と玉葱やわ煮 冬瓜汁 果物	全粥 南瓜と白菜つぶし煮 さつま芋みそ汁	軟飯 南瓜と白菜やわ煮 さつま芋みそ汁
水	(主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 人参 玉葱 冬瓜 果物			(主な材料) 米 南瓜 白菜 さつま芋	
28	10倍がゆ 白身魚と南瓜ペースト すまし汁	全粥 ささみと玉葱つぶし煮 キャベツと人参つぶし煮 青菜すまし汁 りんご煮	軟飯 ささみと玉葱やわ煮 キャベツと人参やわ煮 青菜すまし汁 果物	全粥 豆腐とブロッコリー煮 玉葱と麩みそ汁	軟飯 豆腐とブロッコリーやわ煮 玉葱と麩みそ汁
木	(主な材料) 米 ささみ キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草 白身魚 南瓜 果物			(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー 玉葱 麩	
29	お弁当			飲み物・おやつ	
30	お弁当			飲み物・おやつ	



※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

