



令和5年
3月

予定献立表

可愛保育園

日清医療食品(株)

日	曜日	こんだて	<あか>	<きいろ>	<みどり>	おやつ	
			血や肉をつくる	熱や力になる	体の調子を整える		
1日	水	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 果物	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ わかめ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 ラード 小麦粉	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にら 生姜 にんにく キャベツ ほうれん草 パプリカ コーン 果物	牛乳 ごまちゃんすこう	
2日	木	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き いんげん炒め お花麩のすまし汁 フルーツ盛り合わせ	卵 のり 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 花麩 ひなあられ	人参 れんこん 椎茸 絹さや にんにく 生姜 いんげん みつば 果物 果物缶	牛乳 ひなまつりケーキ	
3日	金	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーのごま和え トマトと卵スープ 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ひじき 卵 枝豆 昆布 牛乳	バターロールパン マカロニ 小麦粉 バター 砂糖 ごま 米	人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ ブロッコリー コーン パプリカ トマト パセリ 果物	麦茶 枝豆と昆布の おにぎり	
4日	土	五目チャーハン ナムル 牛肉スープ 杏仁フルーツ	鶏肉 ちくわ 牛肉 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 杏仁豆腐 ドームケーキ	人参 玉ねぎ にんにく ビーマン もやし 小松菜 大根 パプリカ コーン えのき ねぎ 果物缶	牛乳 ドームケーキ	
6日	月	黒米ご飯 ささみの梅煮 青菜の磯辺あえ きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	ささみ のり 厚揚げ みそ わかめ クリームチーズ 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 黒糖 ごま ごま油 小麦粉 油 ケーキミックス	梅干 生姜 小松菜 ごぼう 人参 いんげん 長ネギ 果物缶	牛乳 チーズ蒸しパン	
7日	火	しそご飯 さんまの蒲焼き風 いんげん煮 ツナと青菜のサラダ 南瓜のみそ汁 果物	さんま ツナ みそ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ ロールパン	生姜 いんげん ほうれん草 南瓜 レタス トマト しめじ 大根の葉 玉ねぎ きゅうり パプリカ 果物	豆乳ココア 卵サンド	
8日	水	チキンピラフ チキンカツ ブロッコリーのマヨあえ ミネストローネ 果物	鶏・豚ミンチ 鶏肉 卵 ツ ナ ウインナー ジョア	米 油 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 春雨 砂糖 ごま マカロニ ケー キ	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく ブロッコリー きゅうり キャベツ トマト 果物	ジュース 誕生日ケーキ	
9日	木	あわご飯 きんめだいの南蛮漬け だし巻き卵 牛肉入りみそ汁 果物	金目鯛 油 砂糖 卵 牛肉 豆腐 みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 さつま芋 ケーキミッ クス バター ごま	玉ねぎ ビーマン コーン 生姜 パプリカ セロリ 人参 小松菜 椎茸 長ネギ 果物	牛乳 さつまいもクッキー	
10日	金	お別れ遠足					牛乳 じゃがいもの ガレット
11日	土	焼きそば 青菜のみそマヨ和え アーサ汁 果物	豚肉 青さのり みそ アーサ 豆腐 豚ミンチ ひじき 牛乳	中華麺 油 マヨドレ 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ビーマン ほうれん草 えのき パプリカ 椎茸 ねぎ 果物	牛乳 たいやき	
13日	月	玄米ご飯 チキンのレモン和え 茹でブロッコリー 豆腐チャンプ ルー モロヘイヤのみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 牛乳 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス バター 小 豆	パセリ ブロッコリー 人参 キャベツ にら モロヘイヤ 玉ねぎ 椎茸 南瓜 果物	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	
14日	火	クリームスバゲティ 果物 いんげんサラダ 大根と卵スープ	ウインナー 鶏肉 牛乳 ツナ 卵 鮭	スバゲティ 油 小麦粉 バター 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 コーン いんげん キャベツ 大根 トマト ねぎ 大根の葉 果物	麦茶 しゃけと青菜の おにぎり	
15日	水	わかめご飯 野菜のみそ汁 レバーフライ・甘だし漬け 果物缶 南瓜の煮物 白菜の和え物	わかめ 豚レバー 卵 ちくわ 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 里芋 おつゆ麩	にんにく 南瓜 白菜 人参 きゅうり チンゲン菜 れんこん 果物缶	牛乳 お麩ラスク	
16日	木	麦ご飯 魚のマヨネーズ焼き 肉じゃが もずくスープ 果物	白身魚 牛肉 もずく チーズ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 油 さつま芋	玉ねぎ パプリカ ビーマン 椎茸 生姜 人参 いんげん えのき 貝割大根 果物	牛乳 さつまポテトフライ チーズ味	
17日	金	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー クリームスープ きなこかけヨーグルト	卵 牛乳 ハム チーズ 枝 豆 さつま揚げ 鶏肉 ヨーグ ルト豆乳 きな粉	米 もちきび バター 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 ココア	トマト 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム 果物	牛乳 ココアショート ブレッド	
18日	土	牛丼 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁 果物	牛肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 どらやき	玉ねぎ 人参 椎茸 切干大根 グリーンピース きゅうり かぶ パプリカ ほうれん草 果物	牛乳 どらやき	
20日	月	麦ご飯 魚の揚げおろし煮 クープイリチー 青菜と鶏肉のみそ汁 果物	白身魚 昆布 豚肉 鶏肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく 小麦粉 バター ケーキミックス 黒糖 ごま	大根 貝割大根 生姜 人参 切干大根 小松菜 しめじ 果物	ヤクルト くんぺん	
21日	火	春分の日					
22日	水	タコライス フライドポテト きゅうりの和え物 コーンクリーム スープ 果物	合挽ミンチ チーズ 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 じゃが芋 油 片栗粉 小麦粉 バター コーンフ レーク	玉ねぎ 人参 レタス トマト にんにく チンゲン菜 かぶ 果物	ヤクルト チョコチップクッキー	
23日	木	野菜そば 青菜の白和え さつま芋ごま煮 果物	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉 牛乳	沖縄そば 油 ごま さつま芋 砂糖 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし ほうれん草 たけのこ 椎茸 果物	麦茶 中華ちまき風 おにぎり	
24日	金	玄米ご飯 魚の西京焼き 南瓜のごままぶし キャベツ炒め けんちん汁 果物缶	白身魚 みそ ウインナー 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま 里芋 小麦粉 バター ココア チョコチップ	長ねぎ 生姜 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 椎茸 大根の葉 果物缶	牛乳 ちんびん	
25日	土	卒園式					
26日	月	かつ丼 マカロニサラダ ゆし豆腐 フルーツたっぷりゼリー	豚肉 卵 ツナ ゆし豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 砂糖 マカロ ニ マヨネーズ ゼリー	玉ねぎ みつば コーン 人参 きゅうり ねぎ 果物缶	牛乳 バナナケーキ	
28日	火	あわご飯 さばのタンダーリ風 粉ふき芋 野菜サラダ 豚汁 果物	さば ヨーグルト 青さのり チーズ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 もちきび カレー粉 じゃが芋 ごまドレッシング 食パン バター 砂糖 小麦 粉	パセリ にんにく 生姜 パプリカ ブロッコリー カリフラワー ごぼう 大根 人参 ねぎ 果物	牛乳 メロンパン トースト	
29日	水	五目うどん かきあげ 青菜とコーンの和え物 果物	鶏肉 なんと もずく 卵 フィッシュソーセージ のり 牛乳 油みそ	うどん 小麦粉 油 ごま 米	人参 生姜 白菜 椎茸 長ネギ 南瓜 玉ねぎ ほうれん草 コーン 果物	麦茶 油みそおにぎり	
30日	木	黒米ご飯 れんこん入り鶏つくね いんげん煮 牛肉とごぼうの炒め煮 オクラのみそ汁 果物	鶏ミンチ 豆腐 牛肉 みそ 油揚げ 豆乳 卵 牛乳	米 黒米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま こんにゃく ごま油 小麦粉 ココア 油	玉ねぎ 生姜 れんこん 人参 いんげん ごぼう オクラ しめじ 果物	牛乳 ココア蒸しパン	
31日	金	ポークカレー ひじきと大豆サラダ 卵とオクラスープ 果物	豚肉 ひじき 大豆 卵 チーズ きな粉 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 油 パーメントカレールーカ レー粉 ごまドレッシングく ず粉 砂糖 紅芋パウダー	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース パプリカ ブロッコリー オクラ えのき 果物	牛乳 紅芋くずもち	

☆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月の離乳食献立表<その1>

令和5年 可愛保育園

回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃 (開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7~11ヶ月頃
固さの目安	トトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (荒みじん切り)	
1	10倍粥 キャベツと人参ペースト すまし汁	7倍粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 豆腐 鶏ミンチ 人参 キャベツ チンゲン菜 大根 果物			しらす 玉ねぎ わかめ
2	10倍粥 トマトと玉ねぎのペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 ブロッコリーの玉ねぎのつぶし煮 トマトのスープ 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 ブロッコリーの玉ねぎの柔らか煮 トマトのスープ 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー 玉ねぎ トマト 果物			鶏ミンチ 南瓜 キャベツ
3	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	しらす粥 ささみとインゲンのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	しらす粥 ささみとインゲンのやわらか煮 じゃが芋の柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 豆腐 しらす ささみ いんげん じゃが芋 果物			ひじき 人参 オクラ
4	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	みかんサラダ
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ わかめ 果物			オレンジ りんご
6	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 さつまいと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 さつまいと人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 豆腐 ささみ 小松菜 さつまい 人参 果物			わかめ 南瓜 玉ねぎ
7	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 トマトと青菜のつぶし煮 レタスのすまし汁 果物	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 トマトと青菜の柔らか煮 レタスのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 白身魚 南瓜 トマト ほうれん草 レタス 果物			鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 青さのり
8	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 冬瓜ののろろ煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜丼 冬瓜ののろろ煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 鶏ミンチ 人参 なす 玉ねぎ オクラ 冬瓜 じゃが芋 果物			しらす ほうれん草 トマト
9	10倍粥 大根ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 大根といんげんのつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 大根といんげんの柔らか煮 なすのすまし汁 果物	さつまいとりんご煮
木	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 いんげん なす 果物			さつまい りんご
10	お別れ遠足			野菜おじや
金	(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ さつまい 人参 キャベツ 果物			しらす 大根 ブロッコリー
11	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 南瓜とキャベツのつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 南瓜とキャベツの柔らか煮 アーサ汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 南瓜 キャベツ あおさ 果物			ひじき ささみ 玉ねぎ 人参
13	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 豆腐 果物			しらす さつまい 玉ねぎ 青さのり
14	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のクリーム煮 トマトといんげんのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜のクリーム煮 トマトといんげんの柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 トマト いんげん 大根 果物			あおさ 人参 じゃが芋
15	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり チンゲン菜 果物			しらす 人参 ブロッコリー
16	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	さつまいとりんご煮
木	(主な材料) 米 白身魚 オクラ 人参 玉ねぎ じゃが芋 果物			さつまい りんご

※ 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月の離乳食献立表<その2>

令和5年 可愛保育園



回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7~11ヶ月頃
固さの目安	トトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
17	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 鶏ミンチ ジャが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト 果物			わかめ 南瓜 冬瓜
18	10倍粥 豆腐ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 かぶのすまし汁 果物	全粥 豆腐ときゅうりの柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 かぶのすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料) 米 豆腐 きゅうり ほうれん草 人参 かぶ 果物			ささみ オクラ 玉ねぎ
20	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 冬瓜ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 冬瓜ときゅうりの柔らか煮 青菜のみそ汁 果物	南瓜とバナナの豆乳煮
月	(主な材料) 米 白身魚 人参 冬瓜 きゅうり 小松菜 果物			南瓜 バナナ 豆乳
21	春分の日 (公休日)			
火				
22	10倍粥 人参と白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎのやわらか煮 人参とブロッコリーの柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 果物			しらす ジャが芋 小松菜
23	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 さつまいも キャベツ 果物			ささみ 人参 白菜 青さのり
24	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 白身魚 キャベツ 南瓜 玉ねぎ 大根 果物			鶏ミンチ 人参 オクラ
25	卒園式			
土	(主な材料) 米 しらす ブロッコリー 白菜 チンゲン菜 人参 果物			さつまいも りんご
27	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	りんごサラダ
月	(主な材料) 米 白身魚 南瓜 きゅうり 玉ねぎ ゆし豆腐 果物			りんご バナナ
28	10倍粥 ジャが芋と大根ペースト すまし汁	7倍粥 ジャが芋としらすのつぶし煮 ブロッコリーと人参のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 ジャが芋としらすの柔らか煮 ブロッコリーと人参の柔らか煮 大根のみそ汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 ジャが芋 しらす ブロッコリー 人参 大根 果物			わかめ 玉ねぎ さつまいも
29	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 もずくと豆腐のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 もずくと豆腐の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 もずく 豆腐 南瓜 玉ねぎ 果物			ささみ 人参 白菜
30	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 さつまいものそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 さつまいものそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 オクラのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 鶏ミンチ さつまいも 小松菜 玉ねぎ オクラ 果物			白身魚 人参 ブロッコリー
31	10倍粥 トマトと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参ときゅうりの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 白身魚 チンゲン菜 人参 きゅうり トマト 果物			わかめ 白菜 玉ねぎ

※ 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。

