



令和7年 3月献立



日の出保育園

日付	曜日	乳児10時 乳児用菓子	昼食	おやつ	食材	エネルギー
1 15	土	牛乳 乳児用菓子	そぼろごはん 味噌汁	牛乳 せんべい	精白米 鶏肉 さやえんどう 玉ねぎ まいたけ 大根 人参 牛乳 せんべい	乳: 252kcal 幼: 318kcal
4 18	火	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん *鯖の味噌煮 人参と大根の金平 じゃがいもの味噌汁 デコポン	牛乳 *ペペロン チーノ	精白米 米粒麦 鯖 生姜 人参 大根 じゃがいも 長ねぎ キャベツ デコポン 牛乳 スパゲティ 鶏挽肉 玉ねぎ マッシュルーム	乳: 448kcal 幼: 558kcal
5 19	水	牛乳 乳児用菓子	豆パン *バーベキューチキン コールスローサラダ 菜の花のスープ	牛乳 まぜご飯	豆パン 鶏肉 キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ 菜の花 大根 牛乳 精白米 油揚げ しいたけ	乳: 466kcal 幼: 587kcal
6 26	木 水	牛乳 乳児用菓子	チキンカレー ひじきのサラダ デコポン	牛乳 *蓮根チップス	精白米 米粒麦 鶏肉 玉ねぎ 人参 コーン じゃが芋 牛乳 蓮根 ほうれん草 カレールウ キャベツ きゅうり ひじき デコポン	乳: 336kcal 幼: 423kcal
7 21	金	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん *鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ 水菜の味噌汁	牛乳 ピザトースト	精白米 米粒麦 鶏肉 マカロニ きゅうり コーン 水菜 人参 玉ねぎ しめじ 牛乳 食パン 玉ねぎ ピーマン チーズ ツナ	乳: 370kcal 幼: 471kcal
8 29	土	牛乳 乳児用菓子	ピラフ コンソメスープ	牛乳 せんべい	精白米 鶏肉 人参 ごぼう 無塩バター コンソメ 食塩 キャベツ しめじ 玉ねぎ しょうゆ 牛乳 せんべい	乳: 366kcal 幼: 460kcal
10 24	月	牛乳 乳児用菓子	*きつねうどん 根菜サラダ りんご	牛乳 *炒飯風	冷麦 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しめじ 大根 蓮根 ごぼう 精白米 長ねぎ コーン かまぼこ	乳: 428kcal 幼: 541kcal
11 25	火	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん ぶりの照り焼き *ブロッコリーおかか和え ごぼうの味噌汁	牛乳 パンケーキ	精白米 米粒麦 ぶり ブロッコリー カリフラワー もやし 人参 ごぼう 小松菜 牛乳 ホットケーキミックス	乳: 380kcal 幼: 483kcal
12	水	牛乳 乳児用菓子	*しょうゆラーメン 中華サラダ オレンジ	牛乳 おやき	中華麺 鶏肉 長ねぎ 人参 キャベツ もやし コーン 切干大根 きゅうり 小松菜 いりごま オレンジ 牛乳 じゃがいも	乳: 353kcal 幼: 446kcal
13 27	木	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 赤魚のパン粉焼き 和風サラダ 豆腐と長ねぎの味噌汁	牛乳 *りんごケーキ	精白米 米粒麦 赤魚 パン粉 マヨネーズ キャベツ 人参 小松菜 豆腐 長ねぎ えのき 牛乳 ホットケーキミックス りんご	乳: 414kcal 幼: 533kcal
14 28	金	牛乳 乳児用菓子	*クリームスパゲティ 春かぶの浅漬け レタスのスープ	牛乳 *じゃがいも チップス	スパゲティ 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 コンソメ 無塩バター 薄力粉 かぶ きゅうり 白菜 レタス 玉ねぎ しいたけ 大根 牛乳 じゃがいも	乳: 415kcal 幼: 526kcal
17 31	月	牛乳 乳児用菓子	17日:*タコライス 31日:*ハンバーガー *りんごとおさつサラダ セロリのスープ	麦茶 ココアプリン	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 トマト レタス チーズ カレー粉 りんご さつまいも 無塩バター 麦茶 ココア 牛乳 セロリ コーン キャベツ 31: パン パン粉 チーズ	乳: 352kcal 幼: 436kcal 乳: 329kcal 幼: 401kcal
誕生会 3	月	牛乳 乳児用菓子	ツナサンド いちごジャムサンド *唐揚げ カリフラワーのサラダ 春かぶのスープ	牛乳 三色蒸しパン ひなあられ	食パン ツナ缶 きゅうり いちごジャム 鶏肉 生姜 カリフラワー キャベツ 人参 かぶ 玉ねぎ 牛乳 ホットケーキミックス ベーキングパウダー いちごジャム ひなあられ ほうれん草	乳: 653kcal 幼: 813kcal

※献立内容を変更する場合がありますが、ご了承ください

《*マークのメニューは、さくら組さんのリクエスト献立になります》





令和7年 3月離乳食



日付	曜日	献立		主な食材
		午前(10:00)	午後(14:00)	
4 18	火	粥 カレイの味噌煮 じゃがいものすまし汁	ナポリタン 野菜スープ	精白米 スパゲティ カレイ 人参 大根 じゃがいも キャベツ 玉ねぎ
5 19	水	パンスティック 野菜スティック 肉団子スープ	粥 大根の洋風煮	食パン 精白米 鶏挽肉 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根
6 26	木 水	クリームライス ひじきのサラダ	粥 根菜スープ	精白米 鶏挽肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり ひじき
7 21	金	粥 ハンバーグ 味噌汁	パンスティック かぼちゃのそぼろ煮	精白米 鶏挽肉 きゅうり 人参 玉ねぎ かぼちゃ 食パン
10 24	月	かしわ煮麺 ほうれん草のお浸し	粥 ささみのおかか和え	冷麦 ささみ 精白米 人参 ほうれん草 大根 おかか
11 25	火	粥 かじきの煮物 味噌汁	粥 花野菜サラダ	精白米 かじき フロッコリー カリフラワー もやし 人参 小松菜
12	水	ひじき煮麺 中華サラダ	粥 肉じゃが風	冷麦 精白米 ささみ 人参 キャベツ もやし きゅうり 小松菜 じゃがいも
13 27	木	粥 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁	のり粥 豆腐の野菜あんかけ	精白米 のり 鮭 キャベツ 人参 小松菜 豆腐 玉ねぎ
14 28	金	クリームスパゲティ かぶの浅漬け風 レタススープ	粥 白菜のだし煮	スパゲティ 精白米 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 かぶ きゅうり 白菜 レタス 大根
17 31	月	17日:粥 31日:パンスティック ささみのトマト煮 野菜スープ	おかか粥 さつまいもの甘煮	食パン 精白米 ささみ 玉ねぎ 人参 トマト レタス さつまいも キャベツ
誕生会 3	月	パンスティック ささみとかぶの煮物 カリフラワースープ	粥 キャベツのくたくた煮	精白米 鶏挽肉 木綿豆腐 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ ほうれん草

※献立内容を変更する場合がありますが、ご了承下さい。

※初期食…粥、汁物(野菜、芋など)のペースト状で、味付けなしの素材を感じられる献立になります。

※中期食・後期食…食材そのものの味やだしの風味を活かした味付けになります。食べ具合を見ながら形態を変えていきます。(7~8倍粥、5~6倍粥、軟飯、パン粥、パンスティック など)

一人ひとりに応じた手づかみ食べができる野菜スティックがつきます。

令和7年 3月補食献立

日付	曜日	献立	主な食材
4 18	火	鮭ご飯 味噌汁	精白米 鮭 人参 大根 ジャガイモ 長ねぎ キャベツ
5 19	水	炊き込みご飯 味噌汁	精白米 鶏肉 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 菜の花 大根
6 26	木 水	鶏塩煮麺 小松菜サラダ	冷麦 鶏肉 長ねぎ 人参 キャベツ もやし 小松菜
7 21	金	そぼろ丼 味噌汁	精白米 鶏肉 水菜 人参 玉ねぎ しめじ
10 24	月	いなり風ご飯 すまし汁	精白米 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しめじ 大根 蓮根 ごぼう 長ねぎ
11 25	火	あんかけ煮麺 ごぼうのサラダ	精白米 鮭 ブロッコリー カリフラワー もやし 人参 ごぼう 小松菜
12	水	茶飯 味噌汁	精白米 鶏肉 長ねぎ 人参 キャベツ もやし きゅうり 小松菜 ジャガイモ
13 27	木	中華丼 味噌汁	精白米 ツナ キャベツ 人参 小松菜 豆腐 長ねぎ えの
14 28	金	焼き鳥丼 味噌汁	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぶ きゅうり 玉ねぎ しいたけ 大根 ジャガイモ
17 31	月	わかめおにぎり 味噌汁	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつまいも キャベツ わかめごはんの素
3	月	ツナピラフ わかめスープ	精白米 ツナ カリフラワー キャベツ 人参 かぶ 玉ねぎ ほうれん草

※献立内容を変更することがありますが、ご了承下さい。

