



# 3月離乳食献立表



2025年

柏みどり保育園

日付	後期食		中期食	
	献立名	材料	献立名	献立名 ※○内は材料
01 土	午前 ナポリタン風かゆ スティック野菜 スープ	米 鶏ひき肉 人参 玉葱 ビーマン ケチャップ 米 きゅうり だし 玉葱 えのき こんぶ 塩	ナポリタン風かゆ つぶし野菜 みそ汁	おかゆ 人参のどろどろ (米 人参)
	午後 おかゆ/しらすとキャベツの煮物	米/しらす キャベツ しょうゆ	おかゆ/しらすとキャベツの煮物	
03 月	午前 おかゆ ささみの磯煮 みそ汁	米 ささみ 玉葱 あおのり 塩 だし 玉葱 えのき だし みそ	おかゆ ささみの磯煮 みそ汁	おかゆ 玉ねぎのどろどろ (米 玉ねぎ)
	午後 おかがゆ/青菜のツナ和え	米 人参 かつおぶし/チンゲン菜 ツナ しょうゆ	おかがゆ/青菜のツナ和え	
04 火	午前 おかゆ カレイの照り焼き スティック人参 みそ汁	米 カレイ しょうゆ 砂糖 人参 だし 豆腐 わかめ ねぎ みそ だし	おかゆ カレイの照り焼き つぶし人参 みそ汁	おかゆ 人参のどろどろ (米 人参)
	午後 おかゆ/さつま芋のミルク煮	米/さつま芋 粉ミルク	おかゆ/さつま芋のミルク煮	
05 水	午前 おかゆ 大豆のトマト煮 スープ	米 大豆 じゃが芋 人参 玉葱 ケチャップ 人参 玉葱 こんぶ しょうゆ	おかゆ 大豆のトマト煮 スープ	おかゆ じゃが芋のどろどろ (米 じゃが芋)
	午後 スティック裏パン/きゅうりスティック/ かぼちゃペースト	裏パン/きゅうり 塩 かぼちゃ 粉ミルク	パンがゆ/かぼちゃペースト	
06 木	午前 おかゆ ささみと野菜の煮物 スープ	米 ささみ 人参 玉葱 しょうゆ だし キャベツ 玉葱 こんぶ 塩	ささみと野菜の煮物 スープ	おかゆ キャベツのどろどろ (米 キャベツ)
	午後 じゃが芋のミルクがゆ/りんごのどろどろ 煮	じゃが芋 粉ミルク/りんご 片栗粉	じゃが芋のミルクがゆ/りんごのどろどろ 煮	
07 金	午前 さつま芋がゆ ツナと野菜のゆめ煮 スープ	米 さつま芋 ツナ 人参 玉葱 ビーマン 塩 わかめ 玉葱 こんぶ しょうゆ	さつま芋がゆ ツナと野菜のゆめ煮 スープ	おかゆ 人参のどろどろ (米 人参)
	午後 そぼろがゆ/じゃが芋の磯和え	米 鶏ひき肉/じゃが芋 あおのり	そぼろがゆ/じゃが芋の磯和え	
08 土	午前 おかゆ 鶏ひき肉と野菜の炒め煮 スープ	米 鶏ひき肉 玉葱 ビーマン しめじ しょうゆ 豆腐 なら こんぶ 塩	おかゆ 鶏ひき肉と野菜の炒め煮 スープ	おかゆ 玉ねぎのどろどろ (米 玉ねぎ)
	午後 しらすがゆ/野菜のおかか和え	米 しらす/大根 人参 きゅうり おかか	しらすがゆ/野菜のおかか和え	
10 月	午前 おかゆ ささみとじゃが芋のミルク煮 スープ	米 ささみ じゃが芋 粉ミルク 人参 玉葱 えのき しょうゆ こんぶ	おかゆ ささみとじゃが芋のミルク煮 スープ	おかゆ じゃが芋のどろどろ (米 じゃが芋)
	午後 むしパン/青菜のツナ和え	小麦粉 スーパージョウロウ 砂糖 塩/小松菜 人参 ツナ	蒸しパン/青菜のツナ和え	
11 火	午前 煮込みうどん 鶏団子	うどん 人参 大根 ねぎ だし しょうゆ 鶏ひき肉 麩 片栗粉 塩	煮込みうどん 鶏団子	おかゆ 人参のどろどろ (米 人参)
	午後 カラフルがゆ/大根のコーン煮	米 人参 玉葱 グリンピース/大根 コーン	カラフルがゆ/大根のコーン煮	
12 水	午前 おかゆ 鮭と青菜の煮物 すまし汁	米 鮭 チンゲン菜 しょうゆ だし だいこん えのき だし 塩 しょうゆ	おかゆ 鮭と青菜の煮物 すまし汁	おかゆ 大根のどろどろ (米 大根)
	午後 そぼろがゆ/人参のおかか和え	米 鶏ひき肉/人参 かつおぶし しょうゆ	そぼろがゆ/人参のおかか和え	
13 木	午前 おかゆ ささみとねぎの味噌煮 すまし汁	米 ささみ ねぎ みそ だし/小松菜 えのき だし しょうゆ	ささみとねぎの味噌煮 すまし汁	おかゆ 人参のどろどろ (米 人参)
	午後 スティック裏パン/人参とグリーンピースの 煮物	裏パン/人参 グリンピース しょうゆ 砂糖	パンがゆ/人参とグリーンピースの煮物	
14 金	午前 おかゆ 鶏団子と野菜の煮物 みそ汁	米 鶏ひき肉 パン粉 片栗粉 人参 玉葱 玉葱 わかめ だし みそ	おかゆ 鶏団子と野菜の煮物 みそ汁	おかゆ キャベツのどろどろ (米 キャベツ)
	午後 じゃが芋のミルクがゆ/キャベツのツナ 和え	米 じゃが芋 粉ミルク/キャベツ ツナ しょうゆ	じゃが芋のミルクがゆ/キャベツのツナ 和え	
15 土	午前 おかゆ 鶏肉のトマト煮 スープ	米 ささみ 玉葱 ケチャップ チンゲン菜 人参 玉葱 しょうゆ だし	おかゆ 鶏肉のトマト煮 スープ	おかゆ 玉ねぎのどろどろ (米 玉ねぎ)
	午後 コーンがゆ/じゃが芋のおかか和え	米 コーン/じゃが芋 かつおぶし	コーンがゆ/じゃが芋のおかか和え	

日付	後期		中期食	
	献立名	材料	献立名	献立名 ※○内は材料
17 月	午前 おかゆ 鶏じゃが みそ汁	米 鶏ひき肉 じゃが芋 人参 玉葱 しょうゆ 砂糖 キャベツ わかめ みそ だし	おかゆ 鶏じゃが みそ汁	おかゆ じゃが芋のどろどろ (米 じゃが芋)
	午後 チーズがゆ/人参スティック	米 粉チーズ/人参 だし	チーズがゆ/つぶし人参	
18 火	午前 おかゆ マーボー豆腐 わかめスープ スティックきゅうり	米 豆腐 鶏ひき肉 人参 玉葱 みそ わかめ 玉葱 こんぶ しょうゆ きゅうり だし	おかゆ マーボー豆腐 わかめスープ つぶしきゅうり	おかゆ キャベツのどろどろ (米 キャベツ)
	午後 おかゆ/野菜のツナ和え	米/キャベツ 人参 ツナ しょうゆ	おかゆ/野菜のツナ和え	
19 水	午前 おかゆ カレイの磯煮 人参のだし煮 みそ汁	米 カレイ しょうゆ 砂糖 だし あおのり 人参 砂糖 だし 玉葱 ほうれん草 だし みそ	おかゆ カレイの磯煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ 玉ねぎのどろどろ (米 玉ねぎ)
	午後 ナポリタン風がゆ/大根スティック/ 大根 だし	米 鶏ひき肉 人参 玉葱 ビーマン ケチャップ 大根 だし	ナポリタン風がゆ/つぶし大根	
21 金	午前 おかゆ ささみと野菜の煮物 みそ汁	米 ささみ 人参 玉葱 しょうゆ 砂糖 小松菜 えのき だし みそ	おかゆ ささみと野菜の煮物 みそ汁	おかゆ 小松菜のミルクどろどろ (米 小松菜 粉ミルク)
	午後 かぼちゃがゆ/人参としらすの和え 物	米 かぼちゃ/人参 しらす	かぼちゃがゆ/人参としらすの和え物	
22 土	午前 うま煮丼風かゆ わかめスープ	米 鶏ひき肉 キャベツ 玉葱 人参 しょうゆ 砂糖 わかめ 玉葱 こんぶ しょうゆ	うま煮丼風かゆ わかめスープ	おかゆ コーンのどろどろ (米 コーン)
	午後 コーンがゆ/きゅうりのおかか和え	米 コーン/きゅうり かつおぶし	コーンがゆ/きゅうりのおかか和え	
24 月	午前 おかゆ ささみと野菜のトマト煮 スープ	米 ささみ 人参 玉葱 ケチャップ キャベツ 人参 こんぶ 塩	おかゆ ささみと野菜のトマト煮 スープ	おかゆ キャベツのどろどろ (米 キャベツ)
	午後 おかがゆ/人参のきなこまぶし/ きゅうりスティック	米 かつおぶし/人参 きな粉/きゅうり だし	おかがゆ/人参のきなこまぶし/ つぶしきゅうり	
25 火	午前 おかゆ 鮭と野菜の煮物 みそ汁	おかゆ 鮭 ビーマン 玉葱 しょうゆ 砂糖 玉葱 あさつき 麩 だし みそ	おかゆ 鮭と野菜の煮物 みそ汁	おかゆ かぼちゃのどろどろ (米 かぼちゃ)
	午後 おかがゆ/かぼちゃの甘煮	米/かぼちゃ 砂糖 だし	おかがゆ かぼちゃの甘煮	
26 水	午前 おかゆ五目あんかけ スープ	米 鶏ひき肉 人参 白菜 しょうゆ 玉葱 しめじ だし しょうゆ	おかゆ五目あんかけ スープ	おかゆ 人参のどろどろ (米 人参)
	午後 五平もち風/スティック人参	米 みそ 砂糖/人参 だし	五平もち風/つぶし人参	
27 木	午前 おかゆ ささみと野菜の味噌煮 すまし汁	米 ささみ 玉葱 キャベツ みそ だし 玉葱 えのき あさつき だし しょうゆ	おかゆ ささみと野菜の味噌煮 すまし汁	おかゆ コーンのどろどろ (米 コーン)
	午後 かぼちゃむしパン/大根とコーンのミルク 煮	かぼちゃ/小麦粉 スーパージョウロウ 砂糖 塩 大根 コーン 粉ミルク	かぼちゃむしパン/大根とコーンのミルク 煮	
28 金	午前 ミートソース風かゆ スープ	米 鶏ひき肉 人参 ビーマン ケチャップ 玉葱 人参 こんぶ 塩	ミートソース風かゆ スープ	おかゆ じゃが芋のどろどろ (米 じゃが芋)
	午後 おかがゆ/じゃがいものそぼろ煮	米/じゃが芋 鶏ひき肉 しょうゆ	おかがゆ/じゃがいものそぼろ煮	
29 土	午前 そぼろ丼風がゆ みそ汁	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 しょうゆ 砂糖 キャベツ えのき みそ だし	そぼろ丼風がゆ みそ汁	おかゆ 玉ねぎのどろどろ (米 玉ねぎ)
	午後 グリーンピースがゆ/じゃが芋のツナ和え	米 グリンピース/じゃが芋 ツナ しょうゆ	グリーンピースがゆ/じゃが芋のツナ和え	
31 月	午前 おかゆ ささみのみそ煮 スティックきゅうり すまし汁	米 ささみ 玉葱 みそ きゅうり だし 豆腐 わかめ だし しょうゆ	おかゆ ささみのみそ煮 つぶしきゅうり すまし汁	おかゆ 人参のどろどろ (米 人参)
	午後 五目がゆ/大根のだし煮	米 鶏ひき肉 人参 ビーマン しょうゆ 大根 塩 だし	五目がゆ/大根のだし煮	

※中期食の材料は後期食と同じです。味付けはなしまたはごく少量で風味付け程度に使用します。

※初期食は午後の食事はありません。

