



3月離乳食献立表（後期）

社会福祉法人 明秀福祉会
さつき認定こども園

2024年

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる（あか）	カや熱となる（きいろ）	体の調子をととのえる（みどり）	
1	金	5分粥、ささみと人参のくたくた煮、鮭とほうれん草のスープ	高野豆腐といんげんのおじや、いちごヨーグルト	鶏ささみ	5分粥、片栗粉、鮭	人参、ほうれん草	
2	土	5分粥、ひき肉と野菜のくたくた煮、キャベツと豆腐のみぞ汁	人参おかか粥、すりおろしきゅうりとお麩のスープ	鶏ひき肉、みそ	5分粥、片栗粉	たまねぎ、ピーマン、キャベツ、人参	
4	月	5分粥、ささみとトマトのくたくた煮、とうがんスープ、りんご煮	青菜粥	鶏ささみ、鶏ひき肉	5分粥、片栗粉	トマト、とうがん、りんご	
5	火	白身魚と野菜の煮込みうどん、きゅうりのおかか和え、たんかん	大豆とひじきのおじや	白身魚、花かつお	ゆでうどん、片栗粉	たまねぎ、人参、ほうれん草、きゅうり、たんかん	
6	水	5分粥、高野豆腐のそぼろあん、チンゲン菜ともやしのスープ、りんご煮	芋粥	高野豆腐、鶏ひき肉	5分粥、片栗粉	人参、ピーマン、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、りんご	
7	木	5分粥、豆腐と玉ねぎのくたくた煮、人参と小松菜のみぞ汁、オレンジ	ツナと野菜のおじや	沖縄豆腐、みそ	5分粥、片栗粉	たまねぎ、(乾)ひじき、人参、小松菜、オレンジ	
8	金	5分粥、ひき肉と野菜豆乳煮、じゃが芋とわかめのみぞ汁	ツナと大根のおじや	豚ひき肉、無調整豆乳、みそ	5分粥、片栗粉、じゃがいも	たまねぎ、人参、カットワカメ	
9	土	豆腐と野菜のうどん、さつま芋マッシュ	ツナと人参のおじや	沖縄豆腐、調整粉乳	ゆでうどん、さつまいも	人参、ほうれん草	
11	月	5分粥、ささみと野菜のくたくた煮、もずくのみぞ汁、りんご煮	人参粥	鶏ささみ、みそ	5分粥、片栗粉	たまねぎ、きゅうり、もずく、りんご	
12	火	5分粥、ツナとじゃがいものトロトロ煮、豆乳コーンスープ、きゅうりのおかか和え	大根とパプリカのおじや、バナナ	ツナ水煮缶、無調整豆乳、花かつお	5分粥、じゃがいも、片栗粉	クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、きゅうり	
13	水	5分粥、白身魚とほうれん草のくたくた煮、切り干し大根と人参のみぞ汁、バナナ	納豆人参粥	白身魚、みそ	5分粥、片栗粉	ほうれん草、切干しいごん、人参、バナナ	
14	木	5分粥、赤魚と人参のくたくた煮、鮭とほうれん草のみぞ汁、みかん	かぼちゃ粥	赤魚	5分粥、鮭	人参、ほうれん草、みかん	
15	金	5分粥、鮭と人参のくたくた煮、厚揚げともやしのみぞ汁、りんご煮	ツナとからし菜のおじや	鮭、厚揚げ	5分粥、片栗粉	人参、もやし、りんご	
16	土	5分粥、ひき肉と野菜のくたくた煮、すりおろしきゅうりとお麩のスープ、みかん	ツナとキャベツのおじや	鶏ひき肉	5分粥、片栗粉、鮭	たまねぎ、カットトマト缶、きゅうり、みかん	
18	月	5分粥、ささみと白菜のくたくた煮、ゆし豆腐、くだもの	しらすとかぼちゃ粥	鶏ささみ、ゆし豆腐、削り節	5分粥、片栗粉	白菜、人参、バナナ	
19	火	5分粥、ひき肉と野菜のトマト煮、お豆と野菜のスープ、オレンジ	キャベツのおかか粥、いちご	鶏ひき肉、大豆水煮缶	5分粥、片栗粉	たまねぎ、人参、ピーマン、ホールトマト缶、ブロッコリー、オレンジ	
20	水	春分の日					
21	木	5分粥、鮭とじゃが芋のくたくた煮、豆腐と玉ねぎのスープ、くだもの	スティックパン、野菜のトマトスープ	鮭、絹ごし豆腐	5分粥、じゃがいも、片栗粉	たまねぎ、カットワカメ、ニューサーマー	
22	金	5分粥、ささみと野菜のくたくた煮、もやしとチンゲン菜のスープ、りんご煮	人参粥	鶏ささみ	5分粥、片栗粉	人参、ピーマン、もやし、チンゲンサイ、生しいだけ、りんご	
23	土	5分粥、ひき肉とキャベツのくたくた煮、豆乳スープ、オレンジ	13時降園	鶏ひき肉、調整豆乳	5分粥、片栗粉	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、オレンジ	
25	月	しらす粥、鮭とキャベツのくたくた煮、里芋と人参のみぞ汁、さつま芋マッシュ	きなこ粥	しらす干し、みそ、調整粉乳	5分粥、鮭、さつまいも	キャベツ、(冷)さといも、人参	
26	火	5分粥、たらと野菜のくたくた煮、アーサ汁、バナナ	ツナといんげんのおじや	たら、沖縄豆腐	5分粥、片栗粉	たまねぎ、人参、生しいだけ、あおさ、バナナ	
27	水	5分粥、ささみと大根のくたくた煮、里芋と小松菜のみぞ汁、オレンジ	野菜のおじや	鶏ささみ、みそ	5分粥、片栗粉	大根、(冷)さといも、小松菜、オレンジ	
28	木	5分粥、白身魚と人参のくたくた煮、ソーメン汁、りんご煮	豆腐といんげんのおじや	白身魚	5分粥、片栗粉、そうめん	人参、りんご	
29	金	5分粥、ひき肉と白菜のくたくた煮、チンゲン菜と人参のみぞ汁、かぼちゃのマッシュ	13時降園	鶏ひき肉、みそ、調整粉乳	5分粥、片栗粉	白菜、チンゲンサイ、人参、かぼちゃ	
30	土	家庭保育協力日					

*献立は都合により変更することがあります

*基本的には中期：だし汁、後期：だし汁と醤油で味付けをしています。

