

令和7年度 3月

離乳食 献立表

みんなのき三山木こども園

日	献立	材 料				日	献立	材 料			
		血や肉や骨 になるもの	熱と力に なるもの	体の調子を 整えるもの	調味料 など			血や肉や骨 になるもの	熱と力に なるもの	体の調子を 整えるもの	調味料 など
2 (月)	鶏肉の塩焼き ゆかり和え ごま入りすまし汁	鶏肉	ごま	玉葱 白菜 大根 南瓜 青菜	塩 ゆかり 醤油	16 (月)	鶏肉の照り焼き 和風ポテトサラダ 玉葱のみそ汁	鶏肉 かつお節	片栗粉 じゃが芋	南瓜 人参 玉葱 大根	醤油 醤油 みそ
3 (火)	人参ごはん カレイの照り焼き お吸い物 コンポート	かれい	片栗粉	人参 白菜 大根 南瓜 りんご	醤油 塩	17 (火)	豚ひき肉の炒め物 白菜のサラダ コーンスープ	豚ひき肉	じゃが芋 油	白菜 人参 コーン キャベツ 青菜	醤油 塩 塩
4 (水)	豚肉のおかか焼き ひじきの煮物 玉葱のみそ汁	豚肉 かつお節	じゃが芋	人参 ひじき 玉葱 キャベツ	醤油 醤油 みそ	18 (水)	鶏じゃが 人参の炒め物 さつま芋の醤油和え	鶏肉	じゃが芋 油 さつま芋	玉葱 人参 青菜 キャベツ	醤油 塩 醤油
5 (木)	鶏肉の醤油焼き 南瓜のサラダ 野菜スープ	鶏肉		玉葱 南瓜 胡瓜 白菜 人参	醤油 塩 塩	19 (木)	カレイの醤油焼き 青のり和え 大根のみそ汁	かれい 青のり	さつま芋	白菜 人参 大根	醤油 醤油 みそ
6 (金)	カレイと大根の煮物 人参の炒め物 キャベツの和え物	かれい	じゃが芋 油	大根 人参 キャベツ 玉葱	醤油 塩 醤油	23 (月)	カレイの塩焼き オニオンサラダ 人参のとろとろスープ	かれい	片栗粉	玉葱 大根 人参 キャベツ	塩 醤油 塩
7 (土)	醤油うどん スティックじゃが芋	鶏肉	うどん じゃが芋	白菜 玉葱 人参	醤油	24 (火)	ハンバーグ マッシュポテト 野菜スープ	豚ひき肉 豆腐	じゃが芋	玉葱 白菜 人参	ケチャップ 塩
9 (月)	豚肉の醤油焼き 人参のサラダ 白菜のスープ	豚肉		キャベツ 人参 胡瓜 白菜 南瓜	醤油 塩 塩	25 (水)	豚肉と玉葱の焼き物 白菜の塩和え じゃが芋のお吸い物	豚肉	じゃが芋	玉葱 白菜 人参 キャベツ	醤油 塩 塩
10 (火)	鶏肉の塩だれ焼き 豆腐の煮物 大根のお吸い物	鶏肉 豆腐		白菜 人参 大根 キャベツ	塩 醤油 塩	26 (木)	鶏肉のくず焼き 大根の和え物 さつま芋のみそ汁	鶏肉	片栗粉 さつま芋	白菜 大根 ブロッコリー 青菜	醤油 塩 みそ
11 (水)	あんかけうどん 粉ふき芋 青菜の和え物	豚肉	うどん 片栗粉 じゃが芋	白菜 青菜 人参	醤油 塩	27 (金)	豚肉の塩煮 スティック南瓜 キャベツのサラダ	豚肉	じゃが芋	玉葱 人参 南瓜 キャベツ	塩 醤油
12 (木)	鶏肉のおかか焼き 豆腐の炒り煮 大根のお吸い物	鶏肉 かつお節 豆腐	油	玉葱 人参 大根 青菜	醤油 塩 塩	28 (土)	鶏のそぼろ煮 スティック大根	鶏ひき肉	じゃが芋	玉葱 人参 大根	醤油
13 (金)	豚肉のあん炒め のり和え 白菜のみそ汁	豚肉 のり	油 片栗粉 さつま芋	人参 キャベツ 南瓜 白菜	塩 醤油 みそ	30 (月)	カレイのごま焼き 白菜の磯和え 南瓜のすまし汁	かれい のり	ごま	白菜 人参 南瓜 青菜	塩 醤油 醤油
14 (土)	豚肉のトマト煮込み スティック人参	豚肉	じゃが芋	トマト 玉葱 青菜 人参	醤油	31 (火)	ミートうどん ふかし芋 おかか和え	豚ひき肉 かつお節	うどん さつま芋	玉葱 人参 キャベツ 大根	ケチャップ 醤油

《献立表について》

紙面の都合上、省略して記入しています。

＊主食（何の記入もないとき）

→ 白軟飯または、段階に合わせた白粥がつきます。

＊青菜 → ほうれん草または、小松菜を使用します。

＊煮物、汁物のだし汁

→ かつお節、干椎茸、昆布のいずれかのだし汁を使用します。

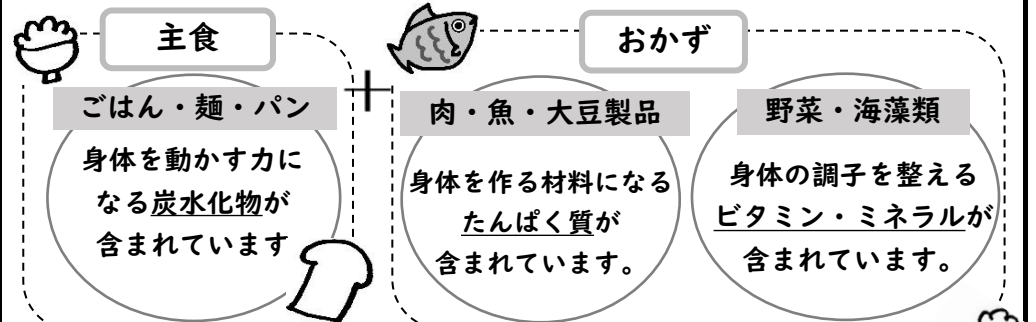
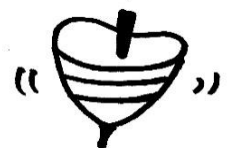
＊コーン、春雨、ひじき、のりは刻んだものを使用します。

・食材は、ご家庭で進められたものを使用します。

・ごはんの作り方をお知りになりたいとき、ご心配な点や不明な点は
お気軽に栄養士にお尋ねください。

【離乳食の栄養バランスって？】

離乳食の最初の一か月程度は「ならし期間」です。
バランスなどを考えるのはその後からでも十分です。
基本は「主食」＋「おかず」の組み合わせです。



栄養バランスを整えることはもちろん大切ですが、嫌がるものを無理やり食べさせる必要はありません。

一日で揃わなくても、一週間程度でバランスがとれていれば大丈夫です。

“楽しい食事”で食べることが好きになれたら嬉しいですね♪