

# 令和6年3月献立表（中期・モグモグ期）

| ●ひとことメッセージ●  |                                |   |                                     | 1                             | 2                              |     |
|--|--------------------------------|---|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-----|
|  |                                | 水   | 木                                   | 金                             | 土                              |     |
| <p>春野菜の大根の煮物食材は柔らかく甘みもあります。離乳食では色々な素材の味を大切に出来るだけ調味料は少量で提供できるように工夫しています。</p> <p>ご家庭でも体の調子のよい時に初めての食材を試してみると良いでしょう。</p> <p>大人が食べている様子をじっと見ていたら食に興味が出てきた証拠です。無理なく進めていきましょう。</p> |                                |  |                                     | 赤ちゃんお祝い粥<br>鮭の煮物<br>赤ちゃんスープ   | やわらかうどん<br>かぼちやの煮物<br>きゅうりのサラダ |     |
|  |                                |   |                                     |                               | ミルク                            | ミルク |
|  |                                |   | 4                                   | 5                             | 6                              | 7   |
| 月  | 火                              | 水   | 木                                   | お誕生会                          | 金                              | 土   |
| パン粥<br>たらとほうれん草の煮物<br>赤ちゃんスープ  | チーズ粥<br>鶏と野菜のやわらか煮<br>赤ちゃんスープ  | しらすマカロニ<br>かぼちやの和え物<br>赤ちゃんスープ  | 野菜粥<br>白身魚の煮物<br>赤ちゃんスープ            | 7倍粥<br>野菜のおろし煮<br>赤ちゃんスープ     | 赤ちゃんうどん<br>りんごの甘煮<br>赤ちゃんスープ   |     |
| ミルク  | ミルク                            | ミルク   | ミルク                                 | ミルク                           | ミルク                            |     |
| 11   | 12                             | 13  | 14                                  | 15                            | 16                             |     |
| 月  | 火                              | 水   | 木                                   | 金                             | 土                              |     |
| 鶏そばろ粥<br>野菜の煮物<br>赤ちゃんスープ  | 赤ちゃんうどん<br>じゃがいもの煮物<br>赤ちゃんスープ | しらす粥<br>チーズボール<br>赤ちゃんスープ   | お魚粥<br>ポテトサラダ<br>赤ちゃんスープ            | 5才児<br>リクエストメニューより            | パン粥<br>じゃがいもの煮物<br>赤ちゃんスープ     |     |
| ミルク  | ミルク                            | ミルク   | ミルク                                 | ミルク                           | ミルク                            |     |
| 18   | 19                             | 20  | 21                                  | 22                            | 23                             |     |
| 月  | 火                              | 水   | 木                                   | 金                             | 土                              |     |
| さつまいも粥<br>ささみと<br>ブロッコリーの和え物<br>赤ちゃんスープ  | キャベツ粥<br>鮭のほぐし煮<br>赤ちゃんスープ     | 春分の日  | 赤ちゃんうどん<br>さつまいものヨーグルト和え<br>赤ちゃんスープ | 赤ちゃん彩り粥<br>豆腐のあんかけ<br>赤ちゃんスープ | 7倍粥<br>キャベツと鶏のやわらか煮<br>赤ちゃんスープ |     |
| ミルク  | ミルク                            | ミルク   | ミルク                                 | ミルク                           | ミルク                            |     |
| 25   | 26                             | 27  | 28                                  | 29                            | 30                             |     |
| 月  | 火                              | 水   | 木                                   | 金                             | 土                              |     |
| 赤ちゃんトマトマカロニ<br>鶏と野菜のチーズ焼き<br>赤ちゃんスープ   | わかめ粥<br>豆腐のくずし煮<br>赤ちゃんスープ     | 鮭入り粥<br>しらすと<br>ほうれん草の和え物<br>赤ちゃんスープ  | 大根粥<br>鶏肉のやわらか焼き<br>赤ちゃんスープ         | トマト粥<br>豆腐のチーズ焼き<br>赤ちゃんスープ   | やわらかうどん<br>ヨーグルトサラダ<br>赤ちゃんスープ |     |
| ミルク  | ミルク                            | ミルク   | ミルク                                 | ミルク                           | ミルク                            |     |

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。  
 ※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園

## 令和6年3月献立表（後期・カミカミ期）

|  |            |   |             |  |                                |
|--|------------|---|-------------|--|--------------------------------|
| <p>●ひとことメッセージ●</p> <p>9か月を過ぎたころから赤ちゃんの体内に蓄えていた鉄分がなくなり、食物から鉄分を摂ることが必要になっていきます。小松菜やひじき、大豆製品など鉄分を多く含む食材を積極的に取り入れましょう。食事からだけでなく、おやつにもこれらの食材を入れるとよいでしょう。おやきや蒸しパン、おにぎりなどに刻んで入れると食べやすくなります。</p> |            |   |             | 1                                      | 2                              |
|  |            | 水   | 木           | 金                                      | 土                              |
|  |            |  |             | 赤ちゃんお祝い粥<br>鮭の照り焼き<br>大根の煮物<br>赤ちゃん味噌汁 | 子ぎつねうどん<br>かぼちやの煮物<br>きゅうりのサラダ |
| 4  | 5          | 6   | 7           | 8                                      | 9                              |
| 月  | 火          | 水   | 木           | 金                                      | 土                              |
| スティックパン  | 5倍粥        | しらすマカロニ   | 野菜粥         | 5倍粥                                    | 赤ちゃんうどん                        |
| たらの煮物  | 豚とキャベツの炒め物 | トマトサラダ  | 赤ちゃん天ぷら     | 野菜炒め                                   | 竹輪のサラダ                         |
| ほうれん草と卵の和え物  | チーズサラダ     | かぼちやのスープ  | 人参の甘煮       | ハムサラダ                                  | りんご                            |
| 赤ちゃんスープ  | 赤ちゃん味噌汁    |   | 赤ちゃんすまし汁    | 赤ちゃんスープ                                |                                |
| ころころおにぎり   | お麩ラスク      | ヨーグルト   | 赤ちゃんせんべい    | いちご                                    | クッキー                           |
| ミルク  | ミルク        | ミルク   | ミルク         | ミルク                                    | ミルク                            |
| 11   | 12         | 13  | 14          | 15                                     | 16                             |
| 月  | 火          | 水   | 木           | 金                                      | 土                              |
| 鶏そぼろ粥  | 赤ちゃんうどん    | しらす粥  | ハート粥        | パン粥                                    | パン粥                            |
| 野菜の煮物  | じゃがいもの煮物   | チーズボール  | 白身魚のミルク煮    | 5才児リクエストメニューより                         | じゃがいもの煮物                       |
| きゅうりサラダ  | ヨーグルト      | 人参サラダ   | ポテトサラダ      |  | ほうれん草のソテー                      |
| 赤ちゃんスープ  |            | 赤ちゃんスープ   | 赤ちゃんスープ     |  | 赤ちゃんスープ                        |
| いちご寒天  | 赤ちゃんおやき    | りんごのコンポート   | 赤ちゃんドーナッツ   | かぼちやの茶巾                                | ヨーグルト                          |
| ミルク  | ミルク        | ミルク   | ミルク         | ミルク                                    | ミルク                            |
| 18   | 19         | 20  | 21          | 22                                     | 23                             |
| 月  | 火          | 水   | 木           | 金                                      | 土                              |
| さつまいも粥   | キャベツ粥      | 春分の日  | 赤ちゃん焼きうどん   | 赤ちゃん三色粥                                | スティックパン                        |
| ささみの煮物   | 鮭のほぐし煮     |   | 粉ふきいも       | きゅうりと人参のサラダ                            | ハムエッグ                          |
| ブロッコリーサラダ  | 赤ちゃんスープ    |   | ヨーグルト       | 豆腐のあんかけ                                | キャベツのサラダ                       |
| 赤ちゃんスープ  |            |   |             | 赤ちゃん味噌汁                                | 赤ちゃんスープ                        |
| 赤ちゃん焼きうどん  | きなこマカロニ    |   | 赤ちゃんクッキー    | パン粥                                    | ヨーグルト                          |
| ミルク  | ミルク        |   | ミルク         | ミルク                                    | ミルク                            |
| 25   | 26         | 27  | 28          | 29                                     | 30                             |
| 月  | 火          | 水   | 木           | 金                                      | 土                              |
| 赤ちゃんミートマカロニ  | わかめ粥       | ころころおにぎり  | 大根粥         | トマト粥                                   | 焼きうどん                          |
| ミモザ風サラダ  | 鶏と豆腐の煮物    | 鮭のやわらか焼き  | 豚肉の炒め物      | ささみのチーズ焼き                              | コーンサラダ                         |
| 豆乳スープ  | わかめのサラダ    | しらす入り玉子焼き   | レタスとトマトのサラダ | ブロッコリーサラダ                              | 赤ちゃんスープ                        |
|  | 赤ちゃんスープ    | 赤ちゃんスープ   | 赤ちゃん味噌汁     | 赤ちゃんスープ                                |                                |
| 手作りボーロ   | 赤ちゃんプリン    | 赤ちゃんクッキー  | さつまいもの茶巾    | 赤ちゃんパンケーキ                              | 赤ちゃんせんべい                       |
| ミルク  | ミルク        | ミルク   | ミルク         | ミルク                                    | ミルク                            |

桃の節句メニュー

お誕生会

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。  
 ※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

# 令和6年3月献立表 (完了期・パクパク期)

|  |   |   |   | 1   | 2  |
|--|---|---|---|---|--|
|  |   | 水   | 木   | 金   | 土  |
| <p>●ひとことメッセージ●</p> <p>1歳を過ぎると栄養の大部分を離乳食からとるようになります。ですが、まだ胃が小さく1食で食べられる量に限りがあるため、おやつ(補食)で補う必要があります。</p> <p>おやつは食事の一部と考えて、野菜の入った蒸しパンや雑炊、いも類で作ったおやきなどもよいでしょう。市販のクッキーやおせんべいであれば、自分で持つ、つまむ練習になります。ただし、おやつのあげ過ぎは離乳食を食べない</p> |   |  |   | <p>桃の節句メニュー</p> <p>赤ちゃんちらし粥<br/>                 鮭の照り焼き<br/>                 大根の煮物<br/>                 赤ちゃんすまし汁<br/>                 いちご</p> | 子ぎつねうどん<br>かぼちゃの煮物<br>フルーツ寒天                     |
|  |   |   |   | ひなあられ<br>麦茶   | シュガートースト<br>麦茶                                   |
| 4  | 5   | 6   | 7   | 8   | 9  |
| 月  | 火   | 水   | 木   | 金   | 土  |
| スティックパン<br>たらのフリッター<br>ほうれん草と卵のソテー<br>赤ちゃんスープ<br>りんご   | 軟飯<br>豚とアスパラの炒め物<br>チーズサラダ<br>豆腐の味噌汁<br>せとか     | 春キャベツとしらすの Pasta<br>トマトサラダ<br>かぼちゃスープ<br>ヨーグルト                                    | 混ぜご飯<br>赤ちゃん天ぷら<br>やわらかきんぴらごぼう<br>赤ちゃんすまし汁<br>3月のバースディケーキ | 軟飯<br>野菜炒め<br>ハムサラダ<br>赤ちゃんスープ<br>いちご   | 赤ちゃんうどん<br>ちくわのサラダ<br>りんご                        |
| ころころおにぎり<br>麦茶   | お麩ラスク<br>麦茶                                     | チーズパン<br>麦茶   | 赤ちゃんせんべい<br>麦茶  | ミニミニウインナー<br>麦茶   | 赤ちゃんフランクフルト<br>麦茶                                |
| 11   | 12  | 13  | 14  | 15  | 16   |
| 月  | 火   | 水   | 木   | 金   | 土  |
| 軟飯<br>野菜の煮物<br>きゅうりとカニカマの和え物<br>赤ちゃんすまし汁<br>いちご  | 赤ちゃんちゃんぼんうどん<br>じゃがいものそぼろ煮<br>清見オレンジ            | しらす粥<br>チーズボール<br>人参サラダ<br>赤ちゃんスープ<br>りんご   | エビクリームライス<br>ポテトサラダ<br>ホワイトスープ<br>みかん                     | 5歳児リクエストメニューより  | パン粥<br>赤ちゃん肉じゃが<br>ほうれん草のソテー<br>赤ちゃんスープ<br>ヨーグルト |
| フルーツ寒天<br>麦茶   | 赤ちゃんおやき<br>麦茶                                   | ころころおにぎり<br>麦茶  | 赤ちゃんドーナッツ<br>麦茶   | やわらかまんじゅう (かぼちゃ)<br>麦茶  | 赤ちゃんせんべい<br>麦茶                                   |
| 18   | 19  | 20  | 21  | 22  | 23   |
| 月  | 火   | 水   | 木   | 金   | 土  |
| きのご粥<br>ささみのやわらか焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>赤ちゃんスープ<br>いちご  | キャベツ粥<br>鮭フライ<br>赤ちゃん味噌汁<br>せとか                 | 春分の日  | 赤ちゃん焼きうどん<br>ポテトフライ<br>ヨーグルト                              | 赤ちゃん三色粥<br>ツナサラダ<br>豆腐の味噌汁<br>みかん   | スティックパン<br>ウインナー<br>マカロニサラダ<br>豆乳スープ<br>フルーツポンチ  |
| 赤ちゃん焼きうどん<br>麦茶  | 赤ちゃんぼたもち (きなこ)<br>麦茶                            | 麦茶  | 赤ちゃんクッキー<br>麦茶  | ジャムトースト<br>麦茶   | 赤ちゃんパンケーキ<br>麦茶                                  |
| 25   | 26  | 27  | 28  | 29  | 30   |
| 月  | 火   | 水   | 木   | 金   | 土  |
| 赤ちゃんミートパスタ<br>春のミモザサラダ<br>ちくわの豆乳チャウダー<br>いちご   | わかめ粥<br>鶏肉と豆腐の煮物<br>わかめのサラダ<br>赤ちゃんスープ<br>ミルク寒天 | ころころおにぎり<br>鮭の照り焼き<br>しらす入り玉子焼き<br>りんごジュース  | たけのご入り粥<br>豚肉の炒め物<br>レタスのごま和え<br>大根の味噌汁<br>せとか            | チキンライス<br>エビフライ<br>ブロッコリーとトマトのサラダ<br>赤ちゃんスープ<br>いちご   | 焼きうどん<br>コーンとツナのサラダ<br>赤ちゃんスープ<br>ヨーグルト          |
| 手作りボーロ<br>麦茶   | 赤ちゃんプリン<br>麦茶                                   | 赤ちゃんクッキー<br>麦茶  | さつまいもの茶巾<br>麦茶  | 赤ちゃんパンケーキ<br>麦茶   | 赤ちゃんせんべい<br>麦茶                                   |

\* 食材チェック表により、個別対応する場合があります。  
 \* 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園