

3月 献立表 離乳食(完了期)

2026年 3月

へきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
2月	わかめ入り軟飯(完了期) 肉じゃが(完了期) たまねぎのみそ汁(完了期) バナナ(離)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚もも肉	にんじん、たまねぎ、だいこん、バナナ	うるち米、じゃがいも、さといも	水、わかめご飯の素、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ	エネルギー 163kcal たんぱく質 8.6g 脂質 1.3g 炭水化物 31.2g 塩分 0.7g
3火	人参がゆ(完了期) すまし汁(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	ツナ缶、木綿豆腐	にんじん、干しいたけ、さやえんどう、ほうれんそう、えのきたけ	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、本みりん	エネルギー 159kcal たんぱく質 5.3g 脂質 3.1g 炭水化物 28.8g 塩分 0.6g
4水	コンソメリゾット(完了期) ブロッコリーサラダ(完了期) オレンジ(離)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚もも肉	たまねぎ、なす、ブロッコリー(生)、にんじん、きゅうり、パレンシアオレンジ	じゃがいも、うるち米	水、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 154kcal たんぱく質 7.7g 脂質 1.2g 炭水化物 30.5g 塩分 0.6g
5木	野菜たっぷりうどん(完了期) ポテトサラダ(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚もも肉、ツナ缶	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、青ピーマン、きゅうり	うどん、じゃがいも	こいくちしょうゆ、中華だし、水	エネルギー 173kcal たんぱく質 10.2g 脂質 3.4g 炭水化物 29.7g 塩分 1.2g
6金	マーボー丼風がゆ(完了期) コロコロサラダ(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚ひき肉、木綿豆腐	なす、青ピーマン、きゅうり、にんじん	うるち米、さつまいも	水、中華だし、こいくちしょうゆ、米みそ	エネルギー 167kcal たんぱく質 7.4g 脂質 4.8g 炭水化物 25.8g 塩分 0.9g
9月	軟飯(完了期) 赤魚の煮付け(完了期) けんちん汁(完了期)	○人参スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	赤魚、木綿豆腐	かぼちゃ、ごぼう、にんじん	うるち米、さといも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 159kcal たんぱく質 7.5g 脂質 1.8g 炭水化物 29.8g 塩分 0.4g
10火	鶏丼風がゆ(完了期) チンゲン菜のしらす和え(完了期) バナナ(離)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉、しらす干し	たまねぎ、ぶなしめじ、チンゲンサイ、にんじん、バナナ	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 139kcal たんぱく質 8.6g 脂質 1.6g 炭水化物 24.3g 塩分 0.9g
11水	具沢山がゆ(完了期) こまつなのみそ汁(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	豚もも肉、絹ごし豆腐	ごぼう、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ぶなしめじ	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ	エネルギー 156kcal たんぱく質 7.2g 脂質 1.4g 炭水化物 31.0g 塩分 0.3g
12木	ミートソースパスタ(完了期) パンプキンサラダ(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー(生)	スパゲッティ、さつまいも	トマトケチャップ、コンソメ、水、こいくちしょうゆ	エネルギー 184kcal たんぱく質 7.4g 脂質 2.6g 炭水化物 36.7g 塩分 0.6g
13金	食パン(離) 白身魚のやわらか煮(完了期) ポパイサラダ(完了期) ポテトスープ(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	ホキ、ツナ缶	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	食パン、マカロニ、じゃがいも	こいくちしょうゆ、水、本みりん、コンソメ	エネルギー 132kcal たんぱく質 7.9g 脂質 2.7g 炭水化物 20.9g 塩分 1.2g
16月	タコライス風リゾット(完了期) スイートポテトサラダ(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、かぼちゃ	うるち米、さつまいも、じゃがいも	水、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ	エネルギー 125kcal たんぱく質 2.5g 脂質 0.4g 炭水化物 29.8g 塩分 0.2g
17火	肉うどん(完了期) コロコロサラダ(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚ひき肉	ごぼう、にんじん、だいこん	うどん、さといも、じゃがいも	かつおだし、米みそ、こいくちしょうゆ	エネルギー 128kcal たんぱく質 5.9g 脂質 3.0g 炭水化物 22.9g 塩分 0.6g
18水	食パン(離) 鶏肉のやわらか煮(完了期) 粉ふき芋(完了期) コンソメスープ(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)		はくさい、にんじん、ぶなしめじ、トマト	食パン、じゃがいも、さつまいも	こいくちしょうゆ、水	エネルギー 136kcal たんぱく質 3.5g 脂質 1.5g 炭水化物 29.9g 塩分 0.6g

19 木	超熟ロールパン(離) ポトフ(完了期) ブロッコリーサラダ(完了期) バナナ(離)	○人参スティック (離) ◎じゃが芋スティック (離)	鶏もも肉	たまねぎ、ぶなしめじ、ブ ロッコリー(生)、にんじ ん、バナナ	超熟ロールパン、じゃが いも、さつまいも	コンソメ、水、こいくち しょうゆ	エネルギー 160kcal たんぱく質 8.9g 脂質 2.3g 炭水化物 30.8g 塩分 0.8g
23 月	中華丼風がゆ(完了期) さつまいもの煮物(完了期) オレンジ(離)	○さつまいもスティック (離) ◎人参スティック (離)	豚もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、チンゲンサイ、 はくさい、干しいたけ、 にんじん、パレンシアオレ ンジ	うるち米、かたくり粉、さつ まいも	水、こいくちしょうゆ、 中華だし、本みりん、 かつおだし	エネルギー 226kcal たんぱく質 10.9g 脂質 2.4g 炭水化物 44.4g 塩分 0.9g
24 火	軟飯(完了期) ふわふわハンバーグ(完了期) キャベツサラダ(完了期) ポテトスープ(完了期)	○人参スティック (離) ◎じゃが芋スティック (離)	豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、きゅ うり、ぶなしめじ、チンゲ ンサイ、にんじん	うるち米、かたくり粉、じゃ がいも	水、コンソメ、トマトケ チャップ、こいくちしょ うゆ	エネルギー 187kcal たんぱく質 7.2g 脂質 4.7g 炭水化物 32.1g 塩分 1.1g
25 水	食パン(離) 鶏肉のうま煮(完了期) きゅうりのサラダ(完了期) パンプキンスープ(完了期)	○じゃが芋スティック (離) ◎かぼちゃスティック (離)	鶏もも肉	キャベツ、きゅうり、かぼ ちゃ、にんじん、たまねぎ	食パン、じゃがいも	こいくちしょうゆ、本 みりん、水、コンソメ	エネルギー 149kcal たんぱく質 8.0g 脂質 2.5g 炭水化物 27.0g 塩分 1.1g
26 木	すき焼き丼風がゆ(完了期) だいこんサラダ(完了期)	○人参スティック (離) ◎さつまいもスティック (離)	豚もも肉、木綿豆腐、ツナ 缶	はくさい、干しいたけ、 たまねぎ、だいこん、きゅ うり、にんじん	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、 本みりん、かつおだ し	エネルギー 181kcal たんぱく質 8.7g 脂質 4.4g 炭水化物 28.3g 塩分 0.5g
27 金	軟飯(完了期) 魚のきのこあんかけ(完了期) ポテトサラダ(完了期)	○じゃが芋スティック (離) ◎人参スティック (離)	ホキ	しいたけ、にんじん、たま ねぎ、青ピーマン、干し いたけ、きゅうり	うるち米、かたくり粉、じゃ がいも	水、こいくちしょうゆ、 本みりん	エネルギー 133kcal たんぱく質 6.0g 脂質 0.6g 炭水化物 27.3g 塩分 0.4g
30 月	軟飯(完了期) じゃが芋のそぼろ煮(完了期) 大根のみそ汁(完了期)	○人参スティック (離) ◎じゃが芋スティック (離)	豚ひき肉、乾燥わかめ	にんじん、だいこん	うるち米、じゃがいも、か たくり粉	水、こいくちしょうゆ、 本みりん、かつおだ し、米みそ	エネルギー 144kcal たんぱく質 4.9g 脂質 2.1g 炭水化物 29.2g 塩分 0.5g
31 火	軟飯(完了期) 豚肉と野菜のうま煮(完了期) 豆腐スープ(完了期)	○さつまいもスティック (離) ◎人参スティック (離)	豚もも肉、絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、青 ピーマン、キャベツ、かぶ	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、 本みりん、中華だし	エネルギー 142kcal たんぱく質 7.3g 脂質 1.4g 炭水化物 26.2g 塩分 0.6g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です