

3月 献立表

あおぞら総社

日曜日	午前おやつ	献立名	主な材料と体内での働き				午後おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	
1 土	ウエハース	焼豚チャーハン 中華サラダ スープ	米(国産)・油 砂糖・調合ごま油	焼豚・卵そぼろ ツナフレーク 豆腐	白ねぎ もやし・きゅうり・人参 人参・ニラ	中華だし 醤油・酢 中華だし	せんべい 麦茶
3 月	五穀ビスケット	筑前煮【ひな祭り】 ほうれん草のごま和え 混ぜご飯 すまし汁 果物	黒こんにゃく・油・砂糖 白ごま・砂糖 米(国産) そうめん・花巻	鶏肉 しらす 桜でんぶ	ごぼう・れんこん・人参・しいたけ・グリーンピース ほうれん草・人参・しめじ わかめご飯の素・コーン・人参 水菜	だし・醤油・料理酒・みりん風調味料 醤油 だし・醤油・塩	さくらゼリー ひなあられ カルピス
4 火	大根の煮物	ビビンバ丼 揚げ里芋の味噌がらめ スープ 果物	米(国産)・油・白ごま・調合ごま油 里芋・片栗粉・砂糖	豚ひき肉 みそ	小松菜・切干大根・人参 玉ねぎ・コーン・オクラ	焼肉のたれ・醤油・みりん風調味料・中華だし みりん風調味料 コンソメ	コーンフレークおこし 牛乳
5 水	小魚	ハンバーグデミグラスソース バターコーン ごはん スープ 果物	パン粉・油・砂糖 バター 米(国産)	牛豚ひき肉・豆腐	玉ねぎ コーン・ブロッコリー・ピーマン かぶ・ほうれん草・人参	塩・赤ワイン(料理用)・中濃ソース・トマトケチャップ・コンソメ コンソメ	アイスクリーム 麦茶
6 木	蒸し南瓜	キーマカレー ナン かにかまサラダ フルーツヨーグルト	じゃが芋・油・いちごジャム ナン 油・砂糖 砂糖	豚ひき肉・大豆 かに風味かまぼこ ヨーグルト	玉ねぎ・人参・コーン・トマトベース きゅうり・キャベツ・人参 黄桃(缶詰)・りんご(缶詰)	カレーフレーク 醤油・酢	きつねおにぎり 麦茶
7 金	スティックきゅうり	白身魚の揚煮 青のりポテト なめ苺和え ごはん 味噌汁	小麦粉・片栗粉・油・砂糖 じゃが芋 米(国産)	ホキ 豆腐・赤みそ・白みそ	あおさのり ほうれん草・人参・なめだけ 白ねぎ・わかめ	醤油・みりん風調味料 塩 醤油・だし だし	まんじゅう 牛乳
8 土	ゼリー	きつねうどん 焼さつまいも 小松菜と人参のナムル	うどん・砂糖 さつま芋・油 白ごま・砂糖・調合ごま油	味付け油揚げ	わかめ・青ねぎ 小松菜・人参・にんにく	だし・醤油・みりん風調味料 塩 醤油・塩	五穀ビスケット 麦茶
10 月	昆布	三色丼 ココロサラダ 味噌汁 果物	米(国産)・砂糖・油 油・砂糖 じゃが芋	鶏ひき肉・卵そぼろ・さけほくし身 大豆・チーズ 赤みそ・白みそ	さやえんどう きゅうり・コーン 白ねぎ・しいたけ	醤油・みりん風調味料 醤油・酢 だし	フルフルデザート(もも) せんべい 麦茶
11 火	人参の煮物	鶏肉の唐揚げ スパゲティソテー 彩りサラダ ごはん 味噌汁	小麦粉・片栗粉・油 スパゲティ・油 油・砂糖 米(国産)	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが 玉ねぎ・しめじ コーン・きゅうり・キャベツ・人参 もやし・白ねぎ・わかめ	醤油・料理酒 醤油・和風だし 醤油・酢 だし	メープルかぼちゃ蒸しパン 牛乳
12 水	大根の煮物	カレーうどん 春巻き カリフラワーサラダ ぶどうゼリー	うどん・油・いちごジャム 油 マヨドレ	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・しめじ 春巻(たけのこ・玉ねぎ・人参・小麦粉・春雨) 人参・コーン・カリフラワー	カレーフレーク・だし・醤油・みりん風調味料 ぶどうゼリー	コーンフレーク 牛乳
13 木	小魚	ハヤシライス 切干大根のさっぱり和え フルーツポンチ	米(国産) 砂糖 ゼリー	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ・トマトベース 切干大根・きゅうり・人参 フルーツカクテル(缶詰)・みかん(缶詰)	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 酢・醤油・みりん風調味料	黒みつバナナ せんべい 牛乳
14 金	五穀ビスケット	かぼちゃグラタン【お誕生日会】 野菜サラダ パン スープ 果物	マカロニ・バター 砂糖・オリーブ油 バターロールパン	鶏ひき肉・ホワイトソース・牛乳・ミックスチーズ ウインナー	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・ドライパセリ ブロッコリー・黄ピーマン・人参・レモン果汁 玉ねぎ・コーン	コンソメ 酢・塩・醤油 コンソメ	いちごパフェ 牛乳
15 土	ウエハース	ちゃんぽん さつま芋の煮物 小松菜のお浸し	ラーメン・油 さつま芋・砂糖	鶏肉・さつま揚げ 油揚げ	玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・さやえんどう 小松菜	中華だし・チャンポンスープ だし・醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・だし	せんべい 麦茶
17 月	せんべい	ハムカツ 添え野菜 ちくわと大根の煮物 ごはん 味噌汁	油 砂糖 米(国産)	ハムカツ(ハム・パン粉・卵) ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ・きゅうり 大根・人参 小松菜・白ねぎ	中濃ソース 塩・コンソメ だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 だし	フルーツサンド(みかん) 牛乳
18 火	昆布	肉じゃが もやしとツナのサラダ 昆布ごはん 味噌汁 果物	じゃが芋・糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖 油・砂糖 米(国産)・白ごま 巻巻	豚肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやえんどう もやし・きゅうり 塩昆布・大根の葉 ほうれん草・白ねぎ	だし・みりん風調味料・料理酒・醤油 酢・醤油・だし だし	カラフルゼリー せんべい 麦茶
19 水	人参の煮物	サバのみりん焼 れんこんの煮物 和風サラダ 麦入りごはん 味噌汁	砂糖 黒こんにゃく・砂糖 和風ドレッシング 米(国産)・押麦	さば 赤みそ・白みそ	れんこん・しいたけ・人参・さやえんどう キャベツ・きゅうり・人参・わかめ さやいんげん・ほうれん草・玉ねぎ	醤油・みりん風調味料・だし だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 だし	ピザまん 牛乳
21 金	ゼリー	塩ラーメン 餃子 さつま芋ごまサラダ 型抜きチーズ	ラーメン・調合ごま油 さつま芋・マヨドレ・白ごま	鶏肉 ギョーザ(小麦粉・豚肉・キャベツ・ニラ) チーズ	玉ねぎ・人参・キャベツ・青ねぎ・コーン・にんにく 人参	醤油・塩・中華だし・鶏がらスープ 醤油 だし・醤油	鮭おにぎり 麦茶
22 土	五穀ビスケット	豚丼 焼かぼちゃ 味噌汁	米(国産)・砂糖・片栗粉 油	豚肉 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ かぼちゃ 白菜・しめじ・青ねぎ	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 塩 だし	せんべい 麦茶
24 月	粉ふきいも	豚肉のチャプチェ 大根サラダ ごはん わかめスープ 果物	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 マヨドレ 米(国産)	豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・大根 わかめ・玉ねぎ・しめじ	醤油・みりん風調味料・料理酒 塩 コンソメ	ブルーベリーマフィン 牛乳
25 火	蒸し南瓜	白身魚のオーロラ焼 里芋の煮物 野菜納豆 ごはん 味噌汁	マヨドレ 里芋・砂糖 米(国産)	ホキ 納豆 赤みそ・白みそ	白菜・人参・小松菜 かぶ・青ねぎ・まいだけ	トマトケチャップ だし・醤油・料理酒 醤油 だし	たご焼き 牛乳
26 水	大根の煮物	みそ豚丼 キャベツと胡瓜の塩昆布和え すまし汁 果物	米(国産)・油・砂糖・片栗粉 おつゆ巻	豚肉・赤みそ	人参・玉ねぎ・青ねぎ キャベツ・きゅうり・塩昆布 水菜・まいだけ	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 だし・醤油・塩	ちんすこう風 牛乳
27 木	スティックきゅうり	カチャトラ れんこんサラダ ごはん スープ 果物	オリーブ油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	鶏肉	にんにく・玉ねぎ・なす・しめじ・ミックスベジタブル・チンゲン菜・トマトベース れんこん・人参・コーン 大根・大根の葉・えのきたけ	トマトケチャップ・白ワイン(料理用) 醤油・酢 コンソメ	バナナ蒸しパン 牛乳
28 金	昆布	白身魚フライ ちくわとこんにゃくの煮物 カレーポテトサラダ ごはん 味噌汁	油 黒こんにゃく・砂糖 じゃが芋・マヨドレ 米(国産)	白身魚フライ(たら・パン粉・小麦粉) ちくわ 赤みそ・白みそ	人参 人参・きゅうり 大根・ほうれん草・玉ねぎ	中濃ソース だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 塩・カレーパウダー だし	黒蜜きなこトースト 牛乳
29 土	ゼリー	中華丼 中華サラダ スープ	米(国産)・油・片栗粉 砂糖・調合ごま油 緑豆春雨	鶏肉 ツナフレーク	キャベツ・玉ねぎ・人参・しいたけ・さやえんどう もやし・きゅうり・人参 小松菜・コーン	中華だし・醤油 醤油・酢・みりん風調味料 中華だし	五穀ビスケット 麦茶
31 月	ウエハース	厚揚げチャンプルー 胡瓜とわかめの酢の物 ごはん 味噌汁 型抜きチーズ	砂糖・調合ごま油 砂糖 米(国産)	豚肉・生揚げ・卵そぼろ しらす 赤みそ・白みそ チーズ	もやし・人参・ピーマン・しいたけ・しょうが きゅうり・玉ねぎ・わかめ 玉ねぎ・ほうれん草・えのきたけ	醤油・鶏がらスープ・料理酒 酢・醤油 だし	スイートポテト 牛乳

★献立の一部を変更する場合があります。

(月間平均値) エネルギー: 以上児 559kcal タンパク質: 20.6g 脂質: 16.2g カルシウム: 199mg
未満児 444kcal タンパク質: 16.3g 脂質: 12.7g カルシウム: 158mg



3月 献立表（離乳食）



あおぞら総社



日付	曜日	午前おやつ (後期) (中期)	献立名 離乳(初期) パースト食	献立名 離乳(中期)	献立名 離乳(後期)	午後おやつ (後期) (中期)	日付	曜日	午前おやつ (後期) (中期)	献立名 離乳(初期) パースト食	献立名 離乳(中期)	献立名 離乳(後期)	午後おやつ (後期) (中期)
1	土	ハイハイ	10倍がゆ ブロッコリーのペースト	鶏と野菜の煮物 ブロッコリーの煮浸し	鶏と野菜の煮物 ブロッコリーの煮浸し	ポーロ	17	月	アンパンマンベビーせんべい	10倍がゆ キャベツのペースト	鶏肉と大根の煮物 小松菜の煮浸し	鶏肉と大根の煮物 小松菜の煮浸し	食パン
		ハイハイ	豆腐のペースト 人参のペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	ポーロ			アンパンマンベビーせんべい	大根のペースト 小松菜のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	パン粥
3	月	やきいもクッキー	10倍がゆ ほうれん草のペースト	鶏と玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮浸し	鶏と玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮浸し	じゃがいもおやき	18	火	ポーロ	10倍がゆ ほうれん草のペースト	肉じゃが ほうれん草の煮浸し	肉じゃが ほうれん草の煮浸し	フルーツ(りんご)
		アンパンマンベビーせんべい	じゃが芋のペースト 人参のペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	じゃがいもパン粥			ポーロ	じゃが芋のペースト 人参のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	小魚せんべい フルーツ(りんご) 小魚せんべい
4	火	大根の煮物	10倍がゆ ブロッコリーのペースト	鶏と野菜の味噌おじや 小松菜の煮浸し	鶏と野菜の味噌おじや 小松菜の煮浸し	フルーツ(バナナ) お野菜すなっく	19	水	人参の煮物	10倍がゆ キャベツのペースト	白身魚とほうれん草の煮物 キャベツの煮浸し	白身魚とほうれん草の煮物 キャベツの煮浸し	蒸しじゃがいも バナナクッキー
		大根のだし煮	小松菜のペースト 玉ねぎのペースト	ブロッコリーの煮物	ブロッコリーの煮物	フルーツ(バナナ) ハイハイ			人参のだし煮	人参のペースト ほうれん草のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	蒸しじゃがいも ハイハイ
5	水	小魚せんべい	10倍がゆ 玉ねぎのペースト	そぼろ煮 かぶの煮物	照焼ハンバーグ かぶの煮物	食パン	21	金	お魚すなっく	10倍がゆ キャベツのペースト	鶏肉とキャベツのトマトうどん ブロッコリーの煮浸し	鶏肉とキャベツのトマトうどん ブロッコリーの煮浸し	しらすおじや
		小魚せんべい	人参のペースト 豆腐のペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	パン粥			小魚せんべい	さつまいものペースト 玉ねぎのペースト	さつまいもの煮物	さつまいもの煮物	しらすおじや
6	木	蒸し南瓜	10倍がゆ キャベツのペースト	鶏とキャベツの煮物 じゃが芋の煮物	鶏とキャベツの煮物 じゃが芋の煮物	にんじんおやき	22	土	ハイハイ	10倍がゆ かぼちゃのペースト	鶏と野菜のおじや かぼちゃの煮物	鶏と野菜のおじや かぼちゃの煮物	ポーロ
		蒸し南瓜	人参のペースト じゃが芋のペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	にんじんパン粥			ハイハイ	人参のペースト 白菜のペースト	白菜の煮浸し	白菜の煮浸し	ポーロ
7	金	ポーロ	10倍がゆ 人参のペースト	白身魚の煮付 ほうれん草と人参の煮物	白身魚の煮付 ほうれん草と人参の煮物	さつまいもの甘煮 アンパンマンベビーせんべい	24	月	粉ふきいも	10倍がゆ じゃが芋のペースト	鶏肉とピーマンの煮物 大根の旨煮	鶏肉とピーマンの煮物 大根の旨煮	食パン
		ポーロ	じゃが芋のペースト 豆腐のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	さつまいもの甘煮 アンパンマンベビーせんべい			粉ふきいも	大根のペースト 人参のペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	パン粥
8	土	ハイハイ	10倍がゆ 小松菜のペースト	鶏と野菜のうどん 小松菜の煮浸し	鶏と野菜のうどん 小松菜の煮浸し	ポーロ	25	火	蒸し南瓜	10倍がゆ かぶのペースト	白身魚の煮物 白菜の煮浸し	白身魚の煮物 白菜の煮浸し	さつまいもおやき
		ハイハイ	さつまいものペースト 玉ねぎのペースト	さつまいもの煮物	さつまいもの煮物	ポーロ			蒸し南瓜	人参のペースト 白菜のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	さつまいもパン粥
10	月	バナナクッキー	10倍がゆ じゃが芋のペースト	鶏肉とブロッコリーの煮物 じゃが芋の煮物	鶏肉とブロッコリーの煮物 じゃが芋の煮物	食パン	26	水	大根の煮物	10倍がゆ 人参のペースト	鶏と野菜の味噌煮 キャベツの煮浸し	鶏と野菜の味噌煮 キャベツの煮浸し	フルーツ(バナナ) お野菜すなっく
		小魚せんべい	人参のペースト ブロッコリーのペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	パン粥			大根のだし煮	じゃが芋のペースト キャベツのペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	フルーツ(バナナ) アンパンマンベビーせんべい
11	火	人参の煮物	10倍がゆ キャベツのペースト	鶏肉と人参の煮物 キャベツの煮浸し	鶏肉と人参の煮物 キャベツの煮浸し	かぼちゃおやき	27	木	ポーロ	10倍がゆ チンゲン菜のペースト	鶏肉となすのトマト煮 チンゲン菜の煮浸し	鶏肉となすのトマト煮 チンゲン菜の煮浸し	フルーツ(りんご) ハイハイ
		人参のだし煮	じゃが芋のペースト 人参のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	かぼちゃパン粥			ポーロ	玉ねぎのペースト 大根のペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	フルーツ(りんご) ハイハイ
12	水	大根の煮物	10倍がゆ ブロッコリーのペースト	ツナと野菜のうどん ブロッコリーの煮浸し	ツナと野菜のうどん ブロッコリーの煮浸し	おかかおじや	28	金	えだまめビスケット	10倍がゆ 人参のペースト	白身魚と玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物	白身魚と玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物	食パン
		大根のだし煮	玉ねぎのペースト 人参のペースト	人参の旨煮	人参の旨煮	おかかおじや			小魚せんべい	ほうれん草のペースト じゃが芋のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	パン粥
13	木	小魚せんべい	10倍がゆ じゃが芋のペースト	鶏肉とトマトのおじや 大根の旨煮	鶏肉とトマトのおじや 大根の旨煮	フルーツ(バナナ) ハイハイ	29	土	アンパンマンベビーせんべい	10倍がゆ 人参のペースト	鶏肉とキャベツの煮物 小松菜の煮浸し	鶏肉とキャベツの煮物 小松菜の煮浸し	ポーロ
		小魚せんべい	大根のペースト 玉ねぎのペースト	じゃが芋の煮物	じゃが芋の煮物	フルーツ(バナナ) ハイハイ			アンパンマンベビーせんべい	小松菜のペースト キャベツのペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	ポーロ
14	金	えだまめビスケット	10倍がゆ かぼちゃのペースト	鶏と南瓜の煮物 ブロッコリーと人参の煮物	鶏と南瓜の煮物 ブロッコリーと人参の煮物	人参の甘煮 お魚すなっく	31	月	やきいもクッキー	10倍がゆ 玉ねぎのペースト	豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の煮浸し	豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の煮浸し	南瓜の甘煮 アンパンマンベビーせんべい
		アンパンマンベビーせんべい	ほうれん草のペースト ブロッコリーのペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	人参の甘煮 小魚せんべい			ハイハイ	人参のペースト ほうれん草のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	南瓜の甘煮 アンパンマンベビーせんべい
15	土	やきいもクッキー	10倍がゆ 人参のペースト	野菜の豆乳うどん さつまいもの煮物	野菜の豆乳うどん さつまいもの煮物	ポーロ							
		ハイハイ	さつまいものペースト 小松菜のペースト	小松菜の煮浸し	小松菜の煮浸し	ポーロ							

※中期と後期では味付けや食材の形状を変えて提供しています。