



		離乳初期		離乳中期		離乳後期	
日	曜	お昼		午後		お昼	
		お昼		午後		午後	
1	火	お粥 スープ キャベツペースト 大根ペースト	お粥 スープ たらとキャベツのだし煮 大根のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 たらとキャベツの煮物 スティック大根	軟飯 高野豆腐と白菜の煮物	
2	水	お粥 スープ ほうれん草ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ しらすとほうれん草のだし煮 きゅうりのだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 しらすとほうれん草の煮物 スティックきゅうり	軟飯 鶏肉とかぼちゃの煮物	
3	木	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩と白菜のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ お麩と白菜の味噌煮 スティック人参	軟飯 鮭と玉ねぎの煮物	
4	金	お粥 スープ 小松菜ペースト 玉ねぎペースト	お粥 スープ 高野豆腐と小松菜のだし煮 玉ねぎのだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と小松菜の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 鶏肉団子とさつまいもの煮物	
5	土	お粥 スープ ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ お麩とブロッコリーのだし煮 じゃが芋のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 スープ お麩とブロッコリーの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 豚そぼろと人参の煮物	
6	日	お粥 スープ 人参ペースト 白菜ペースト	お粥 スープ 鶏肉ときゅうりのだし煮 白菜のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏肉ときゅうりの煮物 白菜の煮物	のり軟飯 バナナヨーグルト	
7	月	お粥 スープ 小松菜ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 豆腐と小松菜の味噌煮 スティック人参	軟飯 豚そぼろとじゃが芋の煮物	
8	火	お粥 スープ 人参ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ お麩と人参のだし煮 かぼちゃのだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 お麩と人参の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 豚肉とキャベツのミルク煮	
9	水	お粥 スープ 白菜ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと白菜のケチャップ煮 スティックじゃが芋	軟飯 しらすとほうれん草の煮物	
10	木	お粥 スープ 小松菜ペースト かぶペースト	お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 かぶのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 かぶの煮物	軟飯 鶏肉と人参の煮物	
11	金	お粥 スープ 玉ねぎペースト キャベツペースト	お粥 スープ 鶏肉と玉ねぎのだし煮 キャベツのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 鶏肉と玉ねぎの煮物 キャベツの煮物	軟飯 チーズ入りポテト団子	
12	土	お粥 スープ 白菜ペースト 大根ペースト	お粥 スープ お麩と白菜のだし煮 大根のだし煮	パン粥	軟飯 味噌汁 お麩と白菜の煮物 スティック大根	スティックパン 鮭と玉ねぎのケチャップ煮	
13	日	お粥 スープ 玉ねぎペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 かぼちゃのだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 スープ 高野豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物	チーズ軟飯 ヨーグルト	
14	月	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏肉とほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	きなこおじや	軟飯 スープ 鶏肉とほうれん草の味噌煮 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐とじゃがいもの煮物	
15	火	お粥 スープ 玉ねぎペースト 白菜ペースト	お粥 スープ しらすと玉ねぎのだし煮 白菜のだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 白菜の煮物	軟飯 小松菜とチーズの煮物	
16	水	お粥 スープ 大根ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ 高野豆腐と人参のだし煮 きゅうりのだし煮	大根おじや	軟飯 スープ 高野豆腐と人参の煮物 スティックきゅうり	大根軟飯 バナナヨーグルト	
17	木	お粥 スープ かぼちゃペースト ブロッコリーのペースト	お粥 スープ 鶏肉とかぼちゃのだし煮 ブロッコリーのだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 鶏肉とかぼちゃの煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 お麩とさつま芋の煮物	
18	金	お粥 スープ かぶペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 豆腐とかぶのだし煮 小松菜のだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ 豆腐とかぶのミルク煮 小松菜の煮物	軟飯 豚そぼろと小松菜の煮物	
19	土	お粥 スープ 人参ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 さつま芋のだし煮	パン粥	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 スティックさつま芋	スティックパン 高野豆腐と大根の煮物	
20	日	お粥 スープ 白菜ペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と白菜のだし煮 ほうれん草のだし煮	しらすおじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と白菜の煮物 ほうれん草の煮物	しらす軟飯 ヨーグルト	
21	月	お粥 スープ 人参ペースト キャベツペースト	鶏肉と野菜入りたくたうどん スープ キャベツのだし煮	きなこおじや	軟飯 スープ 鶏肉と野菜入りうどん スープ キャベツの煮物	軟飯 お麩とさつま芋の煮物	
22	火	お粥 スープ 小松菜ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ 高野豆腐と小松菜のだし煮 きゅうりのだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 高野豆腐と小松菜の煮物 スティックきゅうり	軟飯 豚肉と白菜の豆乳煮	
23	水	お粥 スープ かぼちゃペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ 鶏肉とキャベツのだし煮 ほうれん草のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 スープ 鶏肉とキャベツの煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 チーズ入りかぼちゃ団子	
24	木	お粥 スープ ブロッコリーペースト 大根ペースト	お粥 スープ かれいとブロッコリーのだし煮 大根のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ かれいとブロッコリーの煮物 スティック大根	軟飯 豆腐と大根の煮物	
25	金	お粥 スープ 人参ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ お麩と玉ねぎのだし煮 きゅうりのだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ お麩と玉ねぎのケチャップ煮 スティックきゅうり	軟飯 豚肉と白菜の煮物	
26	土	お粥 スープ じゃが芋ペースト 白菜ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとじゃが芋のだし煮 白菜のだし煮	きなこおじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとじゃが芋の煮物 白菜の煮物	軟飯 高野豆腐と大根の煮物	
27	日	お粥 スープ キャベツペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ たらとキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ たらとキャベツの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 お麩とじゃが芋の味噌煮	
28	月	お粥 スープ 人参ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとさつま芋のだし煮 小松菜のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとさつまいもの煮物 小松菜の煮物	軟飯 高野豆腐と人参の煮物	
29	火	お粥 スープ キャベツペースト きゅうりペースト	お粥 スープ お麩と玉ねぎのだし煮 きゅうりのだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 お麩と玉ねぎの煮物 スティックきゅうり	軟飯 豚肉とキャベツの煮物	
30	水	お粥 スープ 豆腐ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 小松菜のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 小松菜の煮物	軟飯 鶏そぼろとさつま芋の煮物	
31	木	お粥 スープ 人参ペースト キャベツペースト	お粥 スープ しらすと人参のだし煮 キャベツのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ しらすと人参の煮物 キャベツの煮物	軟飯 鮭と玉ねぎのケチャップ煮	



# 3月 献立表



令和4年

一般財団法人日本eDuce食育総合研究所

日 曜	献立名			あか		きいろ		体の調子を整える
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体	体	
1 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 すまし汁 さばのねぎ味噌焼き キャベツの梅おかつか和え グレープフルーツ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	高野豆腐 さば 味噌 かつお節 鶏卵 牛乳	米 てんさい糖 無塩バター 薄力粉	南瓜 豆腐粉末 白蜜 長ねぎ きゅうり 小松菜 大根 ねぎらの グレープフルーツ		
2 水	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ もやしときゅうりの酢の物 パナナ 麦茶	かぼちゃ茶巾 牛乳	チーズ 味噌 鶏もも しらす 牛乳	米 片栗粉 油 てんさい糖	昆布粉末 ほうれん草 乳しらす しょうが もやし きゅうり 人参 パナナ 南瓜 レーズン		
3 木	クラッカー 麦茶	ちらし寿司 お吸い物 菜の花のごま味噌和え いちご 麦茶	さくらもち 牛乳	油揚げ 鶏 鶏卵 かつお節 味噌 こしあん 牛乳	クラッカー 米 てんさい糖 油 小切粒 白すりごま 白玉粉 薄力粉 いちごジャム	人参 干しいたけ さやえんどう 豚肉の 豆腐粉末 玉ねぎ 菜の花 白蜜 いちご		
4 金	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 赤魚のごま風味焼き 小松菜の小えび炒め りんご 麦茶	芋ようかん 牛乳	味噌 赤魚 煮干しえび 牛乳	マンナウエファー 米 白すりごま てんさい糖 油 さつまい	昆布粉末 もやし わかめ 小松菜 玉ねぎ りんご 粉寒天		
5 土	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ 大豆のチリコンカン かぼちゃとじゃが芋のサラダ グレープフルーツ 麦茶	ひじきご飯 小麦 麦茶	豚ひき肉 大豆水煮 煮干し	てんさい糖 米 油 薄力粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	大根 ブロッコリー コーン まねこ 人参 ビーメン にんにく ダイズマト 南瓜 きゅうり グレープフルーツ ひじき		
6 日	小麦 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 白菜の塩昆布和え パナナヨーグルト 麦茶	ごまスコーン 牛乳	煮干し 味噌 鶏もも 鶏卵ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 てんさい糖 薄力粉 無塩バター 白すりごま	昆布粉末 人参 玉ねぎ しょうが かのみり 白菜 きゅうり 塩昆布 バナナ		
7 月	せんべい 麦茶	マーボ豆腐丼 春雨スープ もやしのナムル オレンジ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	大根豆腐 豚ひき肉 味噌 煮干しえび 牛乳	アンパンマンせんべい 米 ごま油 てんさい糖 片栗粉 春雨 白すりごま じゃが芋 油	長ねぎ しょうが にんにく まねこ もやし 小松菜 人参 オレンジ 青のり		
8 火	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め ピーマンと野菜和え物 りんご 麦茶	チーズパイ 牛乳	味噌 豚こま 鶏卵 牛乳 粉チーズ	クラッカー 米 油 ビーパン ハイスリート	昆布粉末 南瓜 万能ねぎ キャベツ ビーメン 豚パプリカ チンゲン菜 人参 りんご		
9 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	パン コンソメスープ ツナとほうれん草のオムレツ フレッシュサラダ グレープフルーツ 麦茶	じゃごチャーハン 牛乳	鶏卵 ツナ 牛乳 ローズハム しらす	さつまい かん じゃが芋 無塩バター 油 てんさい糖 米 ごま油	しめじ 玉ねぎ ほうれん草 白菜 きゅうり コーン グレープフルーツ 人参		
10 木	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き かぶの煮物 パナナ 麦茶	キャラットオレンジゼリー ウエハース 牛乳	チーズ 味噌 本納豆 さば 牛乳	米 てんさい糖 マンナウエファー	昆布粉末 小松菜 しょうが かぶ 人参 ぶひんかん パプリカ オレンジジュース アガー		
11 金	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 子キンカレー キャベツとわかめの甘酢和え チーズ 麦茶	マーマレードマフィン 牛乳	豚こまチーズ 鶏卵 牛乳	てんさい糖 米 じゃが芋 油 無塩バター 薄力粉 マーマレード	大根 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし わかめ		
12 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏の野菜炒め こんにやくとごぼうの金平 オレンジ 麦茶	シュガートースト 牛乳	味噌 鶏 牛乳	マンナウエファー 米 無塩バター 油 白すりごま 食パン グラニュー糖	昆布粉末 大根 白蜜 玉ねぎ えのき豆 エリンギ ごぼう しらたき 人参 オレンジ		
13 日	小麦 麦茶	タコライス コンソメスープ かぼちゃサラダ りんごヨーグルト 麦茶	フルーツ水ようかん 牛乳	煮干し 豚ひき肉 ダイズチーズ 鶏卵ヨーグルト スキムミルク こしあん 牛乳	米 油 てんさい糖 ノンエッグマヨネーズ てんさい糖	玉ねぎ にんにく キャベツ トマト キンゲン菜 南瓜 きゅうり レーズン アップルソース 黄桃缶 ハインズライス缶 粉寒天		
14 月	せんべい 麦茶	玄米入りご飯 すまし汁 鶏肉とじゃが芋の味噌煮 春雨サラダ パナナ 麦茶	高野豆腐のかりとう風 牛乳	豚こまチーズ 味噌 ツナ 高野豆腐 きな粉 牛乳	アンパンマンせんべい 米 玄米 小切粒 油 じゃが芋 てんさい糖 春雨 ごま油 白すりごま	昆布粉末 ごぼう 人参 グリーンピース ほうれん草 きゅうり パナナ		
15 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 チーズとひじきの玉子焼き 納豆和え グレープフルーツ 麦茶	いちごジャム蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ 鶏卵 ダイズチーズ ひまわり胡麻 牛乳	米 てんさい糖 薄力粉 いちごジャム	南瓜 豆腐粉末 玉ねぎ 豚パプリカ けい菜 白菜 人参 小松菜 刻みりのり グレープフルーツ		
16 水	小麦 麦茶	中華あんかけご飯 中華スープ 大根のココロサラダ オレンジ 麦茶	フルーツヨーグルト ウエハース 麦茶	煮干し 豚こま ローズハム 無塩ヨーグルト スキムミルク マンナウエファー	米 油 てんさい糖 片栗粉 油 白すりごま マンナウエファー	チンゲン菜 もやし しめじ 人参 えのき豆 大根 きゅうり オレンジ パナナ 黄桃缶 ハインズライス缶		
17 木	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のハーベキューソース焼き ブロッコリーの和風白サラダ チーズ 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	味噌 鶏もも かつお節 チーズ 牛乳	マンナウエファー 米 てんさい糖 ノンエッグマヨネーズ さつまい 黒いごま	昆布粉末 南瓜 干しいたけ しょうが にんにく りんご ブロッコリー キャベツ 人参		
18 金	人参煮 麦茶	かぶと塩昆布の混ぜごはん すまし汁 和風ハンバーグ 小松菜の味噌和え パナナ 麦茶	ごまおこし 牛乳	豚ひき肉 本納豆 味噌 牛乳	てんさい糖 米 白すりごま 油 はん粉 片栗粉 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	人参 かぶ 塩昆布 豆腐粉末 切干大根 玉ねぎ 小松菜 きゅうり 豚パプリカ パナナ		
19 土	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 さららの香り揚げ さつまいサラダ りんご 麦茶	ココアラスク 牛乳	チーズ 味噌 さわか 牛乳	米 ごま油 片栗粉 油 さつまい ノンエッグマヨネーズ 食パン 無塩バター てんさい糖	昆布粉末 大根 わかめ にんにく しょうが 青のり 人参 りんご		
20 日	クラッカー 麦茶	豚丼 味噌汁 キャベツと油揚げの煮浸し いちごジャムヨーグルト 麦茶	ぎょうざの皮ピザ 麦茶	豚こま 味噌 高野豆腐 油揚げ 無塩ヨーグルト スキムミルク しらす とろけるチーズ	クラッカー 米 いちごジャム てんさい糖 餃子の皮	玉ねぎ しらす 豆腐粉末 長ねぎ 白菜 ほうれん草 青のり		
21 月	小麦 麦茶	塩焼きうどん 味噌汁 さつまいとひじきの煮物 グレープフルーツ 麦茶	二色ぼたもち 麦茶	煮干し 鶏もも 味噌 ツナ きな粉 つぶあん	うどん ごま油 さつまい ももも無塩米 米 てんさい糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 豆腐粉末 チンゲン菜 えのき豆 ひじき さやいんげん グレープフルーツ		
22 火	ウエハース 麦茶	ご飯 玉子スープ 八宝菜 スティック野菜 パナナ 麦茶	豆乳マフィン 牛乳	鶏卵 豚こま 味噌 調整乳 牛乳	マンナウエファー 米 ごま油 片栗粉 てんさい糖 ノンエッグマヨネーズ 油 薄力粉	小松菜 白菜 人参 長ねぎ きゅうり 大根 パナナ		
23 水	せんべい 麦茶	パン コンソメスープ クリスピーチキン ほうれん草とコーンのソテー りんご 麦茶	ゆかりチーズおにぎり 麦茶	鶏もも ダイスターーズ	アンパンマンせんべい 丸パン ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 無塩バター 米	玉ねぎ 南瓜 しょうが ほうれん草 キャベツ コーン りんご ゆかり		
24 木	チーズ 麦茶	ご飯 すまし汁 かかれの味噌マヨ焼き 塩昆布和え オレンジ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	チーズ 本納豆 かい 味噌 牛乳	米 マヨネーズ てんさい糖 マンナウエファー	昆布粉末 人参 ブロッコリー 大根 塩昆布 オレンジ りんごジュース アガー		
25 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 ハヤシライス 白菜のコールスローサラダ チーズ 麦茶	ごまホットケーキ 牛乳	豚こま ロースハム チーズ 牛乳	米 油 てんさい糖 ホットケーキミックス 白すりごま 黒いごま	南瓜 玉ねぎ 人参 ダイズマト 白菜 きゅうり		
26 土	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 ひき肉とじゃが芋の玉子とじ チンゲン菜のごま和え グレープフルーツ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 鶏卵 鶏ひき肉 高野豆腐 きな粉 牛乳	クラッカー 米 小切粒 じゃが芋 白すりごま てんさい糖 マカロニ	豆腐粉末 大根 グリンピース チンゲン菜 白菜 しめじ グレープフルーツ		
27 日	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ たらこのニエール フレッシュサラダ フルーツポンチ 麦茶	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	たら ロースハム 牛乳	てんさい糖 米 じゃが芋 薄力粉 油 無塩バター クラッカー マシュマロ	大根 コーン キャベツ きゅうり りんご 黄桃缶		
28 月	ウエハース 麦茶	鶏そぼろ丼 味噌汁 小松菜の炒り玉子と和え パナナ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	鶏ひき肉 味噌 鶏卵 牛乳	マンナウエファー 米 油 てんさい糖 さつまい 薄力粉	人参 しょうが グリンピース 豆腐粉末 長ねぎ 小松菜 青のり バナナ レーズン		
29 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	肉野菜味噌ラーメン ピーンズサラダ オレンジ 麦茶	ツナおにぎり 小麦 麦茶	豚こま 味噌 大豆水煮 ツナ 煮干し	ラーメン 油 ごま油 マヨネーズ 米	南瓜 キャベツ 玉ねぎ 豚パプリカ コーン 人参 きゅうり オレンジ 焼きのり		
30 水	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉とれんこんの蒸し団子 春雨の中華和え グレープフルーツ 麦茶	鬼まんじゅう 牛乳	チーズ 味噌 鶏ひき肉 本納豆 牛乳	米 片栗粉 春雨 てんさい糖 ごま油 白すりごま さつまい 薄力粉	豆腐粉末 白菜 人参 しめじ 万能ねぎ 小松菜 もやし グレープフルーツ		
31 木	小麦 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鮭のチーズ焼き キャベツサラダ りんご 麦茶	ココアクッキー 牛乳	煮干し 鮭 とろけるチーズ しらす 鶏卵 牛乳	米 油 てんさい糖 無塩バター 薄力粉	ほうれん草 コーン パプリカ キャベツ きゅうり 人参 りんご		

### ☆ 今月の平均給と栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
目標準	475	16.6	13.7	225	1.5
平均量	477	18.4	14.8	262	1.4
目標準	585	20.5	16.9	270	1.6
平均量	583	22.4	18.3	297	1.6