

2024年3月 離乳食献立表（後期食）



社会福祉法人 都島友の会  
ひがみや児童センター

日 曜日	AM同食	昼食	離乳・後期食		朝食(3時)	材料	昼食(6時)	材料
			材料					
1 金	ハイハイン 野菜	軟飯 キャベツサラダ 鶏肉の照り煮 すまし汁	米 / 胡瓜 キャベツ 人参 酢 上白糖 食塩 鰹昆布だし 鶏肉 醬油 砂糖 鰹昆布だし わかめ 食塩 醬油 上白糖 鰹昆布だし	いちごジャム 蒸しパン	小麥粉 油 バーキング バター - 上白糖 水 いちごジャム	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン
2 土	ハイハイイン スープ	チキンライス スープ	米 人参 コーン 玉葱 鶏肉 食塩 ケチャップ 上白糖 鰹昆布だし 大根 キャベツ 食塩 醬油 上白糖 鰹昆布だし	お子様 せんべい	お子様 せんべい			
4 月	ハイハイイン 野菜	タコライス 大根サラダ ほうれん草スープ	米 牛肉 肋肉 玉葱 トマト レタス 醬油 上白糖 鰹昆布だし 大根 胡瓜 酢 上白糖 食塩 鰹昆布だし ほうれん草 しめじ茸 食塩 醬油 上白糖 鰹昆布だし	のり塩ボテト	じゃが芋 青のり 食塩	ハイハイイン	ハイハイイン	ハイハイイン
5 火	ハイハイイン	軟飯 ジャガ芋のスープ	米 / ジャガ芋 食塩 醬油 上白糖 鰹昆布だし 牛肉 玉葱 人参 醬油 上白糖 鰹昆布だし 南瓜 コーン オクラ 酢 上白糖 食塩 鰹昆布だし	お子様 せんべい	お子様 せんべい	ハイハイイン 野菜	ハイハイイン 野菜	ハイハイイン 野菜
6 水	ハイハイイン 野菜	魚のピラフ ほうれん草と豚肉のサラダ スープ	米 玉葱 人参 ビーマン 食塩 上白糖 鰹 醬油 上白糖 ほうれん草 人参 豚肉 酢 上白糖 醬油 鰹昆布だし 人参 玉葱 オクラ 食塩 醬油 上白糖 鰹昆布だし	焼き芋	さつま芋	お子様 せんべい	お子様 せんべい	お子様 せんべい
7 木	ハイハイイン	パン 白菜サラダ ハバババ 添え コーンスープ	パン / 白菜 えのき茸 人参 酢 上白糖 醬油 鰹昆布だし 牛肉 肋肉 鶏肉 鶏肝臓 玉葱 大豆 食塩 片栗粉 / 人参 コーン 豆乳 食塩 上白糖 鰹昆布だし 片栗粉	フルーツポンチ (ショット)	パナナ リンゴ ヨウ 率天 (上白糖 水)	ハイハイイン 野菜	ハイハイイン 野菜	ハイハイイン 野菜
8 金	ハイハイイン 野菜	軟飯 みそ汁 魚の塩焼き 肉じゃが	米 / 豆腐 鰹 食塩 牛肉 ジャガ芋 玉葱 人参 グリーンピース	りんご甘煮	りんご	ハイハイイン	ハイハイイン	ハイハイイン
9 土	ハイハイイン	鶏そぼろ炒め みそ汁	米 鶏肉 人参 ほうれん草 醬油 上白糖 鰹昆布だし さつま芋 えのき茸 味噌 鰹昆布だし	お子様 せんべい	お子様 せんべい			
11 月	ハイハイイン 野菜	ご飯 みそ汁 魚の磯辺焼き 高野豆腐のところみ煮	米 / 南瓜 玉葱 味噌 鰹昆布だし 白鳥魚 青のり 塩こうじ 高野豆腐 小松菜 人参 醬油 上白糖 食塩 鰹昆布だし 片栗粉	豆腐の きな粉かけ	豆腐 きな粉 上白糖	お子様 せんべい	お子様 せんべい	お子様 せんべい
12 火	ハイハイイン	軟飯 トマトサラダ 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	米 / トマト 胡瓜 わかめ 酢 上白糖 食塩 鰹昆布だし 鶏肉 玉葱 南瓜 醬油 上白糖 鰹昆布だし 小松菜 豆腐 味噌 鰹昆布だし	ツナドッグ	パン コーン キャベツ ケチャップ 上白糖	パナナ	パナナ	パナナ
13 水	ハイハイイン 野菜	刻みきつねうどん かみかみサラダ パナナ	うどん玉 油揚げ 食塩 醬油 上白糖 鰹昆布だし 鶏肉 切り干し大根 ひじき キャベツ コーン 酢 上白糖 醬油 鰹昆布だし パナナ	じゃこピー おにぎり	米 人参 しらす ビーマン 醤油 上白糖	ハイハイイン	ハイハイイン	ハイハイイン
14 木	ハイハイイン	鰯めし 小松菜の煮浸し 鶏肉の照り焼き みそ汁	米 鰯 醬油 / 小松菜 油揚げ 人参 えのき茸 醬油 上白糖 鰹昆布だし 鶏肉 醬油 上白糖 片栗粉 豆腐 わかめ 味噌 鰹昆布だし	じゃが芋 お焼き	じゃが芋 牛乳 玉葱 人参 醤油 上白糖	パナナ	パナナ	パナナ
15 金	ハイハイイン 野菜	軟飯 団肉 厚揚げの中華炒め わかめスープ	米 / 豚肉 キャベツ 醬油 上白糖 片栗粉 豚肉 青梗菜 人参 玉葱 厚揚げ 醬油 上白糖 鰹昆布だし わかめ 食塩 醬油 上白糖 鰹昆布だし	ジャムサンド	食パン いちごジャム	ハイハイイン	ハイハイイン	ハイハイイン
16 土		スパゲティナポリタン スープ	スパゲティ 玉葱 しめじ茸 ビーマン コーン 食塩 ケチャップ 上白糖 鰹昆布だし 人参 ジャガ芋 食塩 醬油 上白糖 鰹昆布だし	お子様 せんべい	お子様 せんべい			
18 月	ハイハイイン 野菜	軟飯 みそ汁 鶏肉のオーブン焼き 小松菜のナムル	米 / 豆腐 わかめ 味噌 鰹昆布だし 鶏肉 人参 玉葱 えのき茸 醬油 上白糖 鰹昆布だし 小松菜 もやし 人参 醬油 上白糖 鰹昆布だし	きな粉パナナ	パナナ きな粉 上白糖	コーン蒸しパン	小麥粉 油 バーキング バター - 上白糖 水 コーン	
19 火	ハイハイイン	パン 大根のスープ 鶏肉とブロッコリーの炒め物 野菜サラダ	パン / 大根 人参 食塩 醬油 上白糖 鰹昆布だし 鶏肉 玉葱 しめじ茸 ブロッコリー 醬油 上白糖 鰹昆布だし キャベツ 胡瓜 ビーマン コーン 酢 上白糖 食塩 鰹昆布だし	おかか おにぎり	米 人参 かつお節 醤油 上白糖	パナナ	パナナ	パナナ
20 水	ハイハイイン 野菜	春分の日						
21 木	ハイハイイン	軟飯 切り干し大根炒め煮 魚のたれ焼き すまし汁	米 / 切り干し大根 人参 油揚げ 醬油 上白糖 鰹昆布だし 鰹 醬油 上白糖 えのき茸 小松菜 食塩 醌油 上白糖 鰹昆布だし	パナナ	パナナ	ハイハイイン 野菜	ハイハイイン 野菜	ハイハイイン 野菜
22 金	ハイハイイン 野菜	軟飯 みそ汁 鶏肉の塩こうじ焼き 春野菜の炒め物	米 / さつま芋 小松菜 味噌 鰹昆布だし 鶏肉 塩こうじ 春野菜の炒め物	お子様 せんべい	お子様 せんべい	ハイハイイン	ハイハイイン	ハイハイイン
23 土	ハイハイイン	チキンピラフ スープ	米 鶏肉 玉葱 ビーマン 食塩 醌油 上白糖 鰹昆布だし 人参 キャベツ 食塩 醌油 上白糖 鰹昆布だし	お子様 せんべい	お子様 せんべい			
25 月	ハイハイイン 野菜	軟飯 みそ汁 魚のろし煮 ひじきの大豆煮	米 / 豆腐 小松菜 味噌 鰹昆布だし 鰹 大根 醌油 上白糖 鰹昆布だし ひじき 大豆 人参 醌油 上白糖 鰹昆布だし	パナナ ヨーグルト	ヨーグルト パナナ	きな粉 パンケーキ	小麥粉 油 バーキング バター - 上白糖 水 きな粉	
26 火	ハイハイイン	スパゲティミートソース スティック野菜 パナナ	スパゲティ 牛肉 豚肉 鶏肝臓 人参 玉葱 ビーマン ケチャップ 食塩 上白糖 鰹昆布だし 片栗粉 胡瓜 大根 人参 酢 上白糖 食塩 鰹昆布だし パナナ	こまつな おにぎり	米 小松菜 醤油 上白糖	ふかし芋	さつま芋	
27 水	ハイハイイン 野菜	軟飯 みそ汁 ささき焼き風煮込み 豚の物	米 / えのき茸 油揚げ 小松菜 味噌 鰹昆布だし 牛肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 醌油 上白糖 鰹昆布だし 胡瓜 わかめ しらす 酢 醌油 上白糖 鰹昆布だし	お子様 せんべい	お子様 せんべい	じゃが芋 マッシュ	じゃが芋 食塩	じゃが芋 食塩
28 木	ハイハイイン	軟飯 みそ汁 鶏肉と野菜の炒め物 おかか和え	米 / 厚揚げ わかめ 味噌 鰹昆布だし 鶏肉 ひじき 玉葱 人参 ブロッコリー 醌油 上白糖 鰹昆布だし 白菜 ほうれん草 かつお節 醌油 上白糖 鰹昆布だし	大学芋	さつま芋 上白糖	ハイハイイン 野菜	ハイハイイン 野菜	ハイハイイン 野菜
29 金	ハイハイイン 野菜	軟飯 和え物 豚肉とビーマンの炒め物 みそ汁	米 / 小松菜 キャベツ 人参 醌油 上白糖 鰹昆布だし 豚肉 ビーマン 玉葱 醌油 上白糖 鰹昆布だし じゃが芋 油揚げ 味噌 鰹昆布だし	人参蒸しパン	小麦粉 油 バーキング バター - 上白糖 水 人参	お子様 せんべい	お子様 せんべい	お子様 せんべい
30 土	ハイハイイン	中華丼ぶり スープ	米 豚肉 玉葱 人参 白菜 醌油 上白糖 鰹昆布だし 片栗粉 人参 大根 食塩 醌油 上白糖 鰹昆布だし	お子様 せんべい	お子様 せんべい			

3月の献立には、子ども達の人気メニューを取り入れています。

『食を通して育む』

食生活の乱れや生活習慣病が問題となり、食育というものが大きく取り上げられています。

旬を知り 食材を学び 味を覚える

給食を通して元気よく成長してほしいと願っています。

“旬の食材を” “楽しく食べる” 簡単に出来るとても大切なことです。



メディッシュフードサービス  
管理栄養士 作成