

令和 7年 3月

# 離乳食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう  
あしきた・まちのこども園 ☺

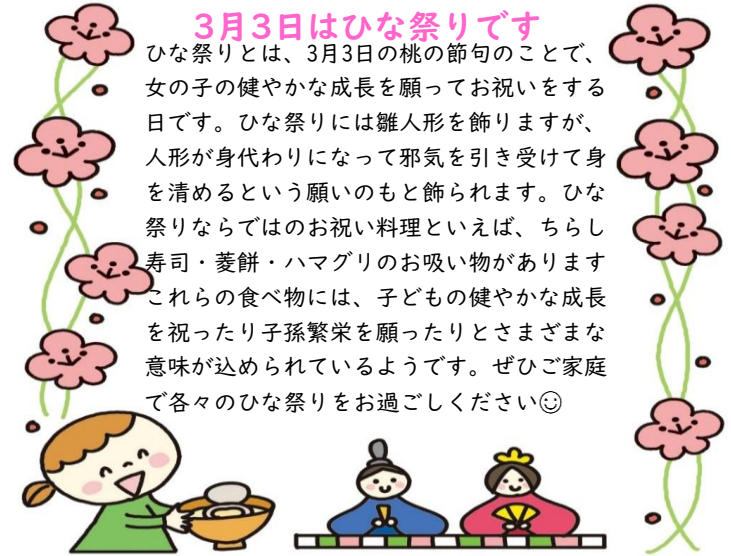
日	曜	10時のおやつ	昼 食				3時のおやつ
			主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)・デザート	
1	土	ほうれん草そぼろ丼					
3	月	ヨーグルト	五分かゆ	鶏だんごのトマト煮	そうめんの酢の物	お麩のお吸い物 🍎	お麩ラスク
4	火	粉吹き芋	五分かゆ	鯛のあっさり煮付け	ブロッコリーのツナサラダ	とうふのみそ汁 🍎	きな粉蒸しパン
5	水	ミルクパンケーキ	五分かゆ	豆腐つくね	ほうれん草のソテー	じゃがいものポターージュ 🍎	お好み焼き
6	木	青のりごまかゆ	五分かゆ	鶏だんごのみぞれ煮	トマトしらすサラダ	具だくさんみそ汁 🍎	たまごボーロ
7	金	バナナ	五分かゆ	豆腐ハンバーグ	ツナポテトサラダ	焼きのりスープ 🍎	パンケーキ
8	土	ハヤシライス風					
10	月	マカロニきな粉	五分かゆ	トマトシチュー丼	キャベツのコールスロー	野菜スープ 🍎	ぶどうゼリー
11	火	塩ゆでブロッコリー	五分かゆ	鶏そぼろ	豆腐とひじきの煮物	かぼちゃのみそ汁 🍎	かぼちゃあんサンド
12	水	さつまいもきんとん	五分かゆ	鯛のクリームコーン焼き	にんじんの卵とじ	クリームシチュー 🍎	トマトリゾット
13	木	りんごゼリー	五分かゆ	トマト肉じゃが	ほうれん草の焼きのり和え	豆乳みそ汁 🍎	ポテトスティック
14	金	ひとくちサンド	五分かゆ	ごぼうバーグ	カラフルサラダ	長芋のふわふわ汁 🍎	いちごヨーグルト
15	土	卒園式					
17	月	さつまいもの甘煮	五分かゆ	鯛のおかか煮	キャベツの和え物	あおさのみそ汁 🍎	春色雑炊
18	火	にんじんスティック	五分かゆ	鯛のパン粉焼き	ブロッコリー炒め	にゅうめん 🍎	卵黄蒸しプリン
19	水	のりたまかゆ	五分かゆ	豆腐ハンバーグ	えのきとツナの煮浸し	ポテトスープ 🍎	レーズンパンプディング
20	木	祝日 春分の日					
21	金	みかん	五分かゆ	松風焼き風	キャベツのやきのり和え	きのこのみそ汁 🍎	蒸しパン
22	土	そぼろ丼					
24	月	ちーずおかかかゆ	五分かゆ	厚焼き玉子	小松菜とひじきのさっぱり和え	玉ねぎのみそ汁 🍎	フレンチトースト
25	火	ミルクゼリー	五分かゆ	鮭の蒸し焼き	大根の煮物	とうふのすまし汁 🍎	たまごがゆ
26	水	もも	五分かゆ	鶏つくねのてりやき	納豆和え	クリームコーンスープ 🍎	蒸しパン
27	木	豆腐パンケーキ	五分かゆ	スコップコロッケ	フルーツサラダ	かぼちゃのポターージュ 🍎	トマトトースト
28	金	バナナ	五分かゆ	鶏つくね	和風パスタ	たまごスープ 🍎	スティックパン
29	土	トマトシチュー丼					
31	月	きな粉サンド	五分かゆ	マーボー豆腐	ほうれん草のナムル	たまごスープ 🍎	フルーツヨーグルト

## 離乳食だより

寒さが和らぐ中で、進級・卒園までもう少し。  
子どもたちはこの1年で少しずついろいろなものを食べられるようになったり、嫌いなものも頑張ってお食べたりと成長を感じる場面がたくさんありました。  
今年度も残りわずかとなりますが、どうぞよろしくお願ひいたします。

### 3月3日はひな祭りです

ひな祭りとは、3月3日の桃の節句のことで、女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日です。ひな祭りには雛人形を飾りますが、人形が身代わりになって邪気を引き受けて身を清めるとい願ひのもと飾られます。ひな祭りならではの祝い料理といえば、ちらし寿司・菱餅・ハマグリのお吸い物があります。これらの食べ物には、子どもの健やかな成長を祝ったり子孫繁栄を願ったりとさまざまな意味が込められているようです。ぜひご家庭で各々のひな祭りをお過ごしください☺



3日のお汁は花麩のお吸い物です

3日の花麩のお吸い物で使用している昆布だしは、粉末昆布を使用しているため、昆布の栄養をまるごと取ることができますよ！



行事・材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
月齢により形の大きさ・柔らかさ・調味を変えて提供しています。

🍎 昼食のデザート:りんご煮

