



3月給食献立表



日	曜日	提供	献立名	あかのしよくひん	きいろのしよくひん	みどりのしよくひん	
				からだをつくるもと	エネルギーやちからのもと	からだやおなかのちようしをとのえるもと	
2	月		朝	ベビーせんべい		アンパンマンベビーせんべい	
			給食	きびご飯 親子丼 わかめときゅうりのツナ和え みそ汁 バナナ	鶏肉 卵 ツナ 油あげ みそ	米 もちきび	白菜 人参 玉ねぎ わかめ きゅうり ほうれん草 青ねぎ バナナ
			おやつ	手作りりんごゼリー			寒天 アップルジュース 黄桃
3	火		朝	バナナ			バナナ
			給食	桜ちらしずし 花型ハンバーグ甘酢あんかけ 菜の花のゴマ和え すまし汁 いちご	卵 ハンバーグ[鶏肉・豚肉] ツナ 鶏肉	米 ハンバーグ[片栗粉] 片栗粉 白ごま	ちらしの素[れんこん・たけのこ・人参・かんぴょう・桜の花] いんげん ハンバーグ[玉ねぎ・トマト・にんにく・しょうが] しょうが ほうれん草 菜の花 白菜 人参 冬瓜 ごぼう 長ねぎ 人参 いちご
			おやつ	ひとくち桃まん			ひとくち桃まん
4	水		朝	オレンジ			オレンジ
			給食	きびご飯 タコライス ごぼうチップス 青菜入りコーンスープ	豚肉 チーズ 鶏肉	米 もちきび カレー粉 ケチャップ 片栗粉 片栗粉 米粉 片栗粉	玉ねぎ 人参 トマト にんにく キャベツ ごぼう コーン 玉ねぎ チンゲンサイ
			おやつ	わかめおにぎり		米	わかめ
5	木		朝	ハイハイ		ハイハイ	
			給食	きびご飯 鮭のきのこソース 青菜和え ゆし豆腐 たんかん	鮭 卵なしちくわ ゆし豆腐	米 もちきび 片栗粉 卵なしマヨネーズ 白ごま	しょうが しめじ えのきたけ 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 青ねぎ たんかん
			おやつ	手作りほうれん草チーズ蒸しパン	豆乳 チーズ	小麦粉	ほうれん草
6	金		朝	ベビーせんべい		アンパンマンベビーせんべい	
			給食	赤飯・油みそ チキン南蛮・タルタルソース 千切りイリチー シカムドゥチ カットロールケーキ【1歳児】バナナ	みそ ツナ 系削り 鶏肉 豚肉 卵なしちくわ 油あげ 豚肉 卵なし白かまぼこ	米 黒米 片栗粉 卵なしマヨネーズ	しょうが 玉ねぎ パセリ 切干大根 昆布 こんにゃく 人参 こんにゃく 冬瓜 しいたけ 【1歳児】バナナ
			おやつ	バナナ【1歳児】米粉カップケーキ		【1歳児】米粉カップケーキ	バナナ
7	土		給食	きびご飯 チンジャオロース風 具だくさん汁 オレンジ	豚肉 みそ 鶏肉 みそ	米 もちきび さつまいも	赤ピーマン 玉ねぎ 青ピーマン もやし にんにく キャベツ 玉ねぎ 青ねぎ オレンジ
			おやつ	蒸し大学芋		さつまいも 黒ごま	
			9	月		朝	ベビーせんべい
給食	きびご飯 キーマカレー ごぼうサラダ ベーコンとキャベツのスープ	豚肉 大豆 ツナ 無塩せきベーコン				米 もちきび 米粉 ケチャップ アレルゲンフリー カレールー 卵なしマヨネーズ	なす 人参 玉ねぎ 青ピーマン にんにく トマト ごぼう 赤ピーマン きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ
おやつ	手作りバナナココア蒸しパン	豆乳				小麦粉	バナナ
10	火		朝	バナナ			バナナ
			給食	きびご飯 厚揚げの肉みそかけ キャベツ炒め すまし汁 でこぼん	厚揚げ 豚肉 みそ 豚肉 鶏肉	米 もちきび 白ごま 片栗粉	しょうが キャベツ 人参 玉ねぎ 青ピーマン コーン 大根 ごぼう 長ねぎ でこぼん
			おやつ	スイートポテト		スイートポテト	
11	水		朝	オレンジ			オレンジ
			給食	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ コンソメスープ 米粉のお祝いケーキ【1歳児】いちご	豚肉 豚レバー ツナ 無塩せきベーコン	スパゲッティ ケチャップ 米粉 卵なしマヨネーズ お祝い米粉ケーキ	なす 玉ねぎ 人参 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ トマト にんにく キャベツ 人参 きゅうり 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ トマト 【1歳児】いちご
			おやつ	手作りしそひじきおにぎり		米	ひじき しょうが ゆかり



3月給食献立表



日	曜日	提供	献立名	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	
				からだをつくるもと	エネルギーやちからのもと	からだやおなかのちょうしをとのえるもと	
12	木		朝	ハイハイ		ハイハイ	
			給食	きびご飯 酢豚風炒め 春雨サラダ 中華スープ	豚肉 卵なしちくわ	米 もちきび ケチャップ 片栗粉 春雨 ごま油	玉ねぎ 人参 黄ピーマン 青ピーマン れんこん きゅうり もやし 玉ねぎ しいたけ チンゲンサイ
			おやつ	ミルクパン		ミルクパン	
13	金		朝	ベビーせんべい		アンパンマンベビーせんべい	
			給食	きびご飯 さばの竜田揚げ ほうれん草の白和え 豚汁 たんかん	さば 豆腐 豚肉 みそ	米 もちきび 片栗粉 白ごま ごま油 さといも	しょうが ほうれん草 人参 大根 人参 ごぼう こんにやく 長ねぎ たんかん
			おやつ	フルーツミックス			黄桃 パイン みかん
14	土		給食	きびご飯 みそ焼肉 かしわ汁 バナナ	豚肉 みそ 鶏肉	米 もちきび	人参 玉ねぎ 青ピーマン もやし にんにく 冬瓜 人参 長ねぎ チンゲンサイ しいたけ バナナ
			おやつ	ミニたい焼き		ミニたい焼き	
16	月		朝	ベビーせんべい		アンパンマンベビーせんべい	
			給食	きびご飯 鶏そぼろ丼 わかめときゅうりのツナ和え みそ汁 バナナ	鶏肉 ツナ 油あげ みそ	米 もちきび	しょうが 人参 いんげん わかめ きゅうり ほうれん草 青ねぎ バナナ
			おやつ	玄米棒【1歳児】ハイハイ		玄米棒【1歳児】ハイハイ	
17	火		朝	バナナ			バナナ
			給食	きびご飯 鶏肉のさっぱり煮 ひじき炒め みそ汁	鶏肉 豚肉 油あげ みそ	米 もちきび	しょうが にんにく ひじき 人参 キャベツ こんにやく 枝豆 小松菜 大根 しめじ 青ねぎ
			おやつ	肉まん		肉まん	
18	水		朝	オレンジ			オレンジ
			給食	きびご飯 タコライス バイクドポテト 青菜入りコーンスープ	豚肉 チーズ 鶏肉	米 もちきび カレー粉 ケチャップ 片栗粉 ポテト 片栗粉	玉ねぎ 人参 トマト にんにく キャベツ にんにく コーン 玉ねぎ チンゲンサイ
			おやつ	わかめおにぎり		米	わかめ
19	木		朝	ハイハイ		ハイハイ	
			給食	きびご飯 鮭のきのこソース 青菜和え ゆし豆腐 たんかん	鮭 卵なしちくわ ゆし豆腐	米 もちきび 片栗粉 卵なしマヨネーズ 白ごま	しょうが しめじ えのきたけ 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 青ねぎ たんかん
			おやつ	手作りほうれん草チーズ蒸しパン	豆乳 チーズ	小麦粉	ほうれん草
20	金		春分の日				
21	土		給食	きびご飯 チンジャオロース風 具だくさん汁 オレンジ	豚肉 みそ 鶏肉 みそ	米 もちきび さつまいも	赤ピーマン 玉ねぎ 青ピーマン もやし にんにく キャベツ 玉ねぎ 青ねぎ オレンジ
			おやつ	蒸し大学芋		さつまいも 黒ごま	



3月給食献立表



日	曜日	提供	献立名	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	
				からだをつくるもと	エネルギーやちからのもと	からだやおなかのちょうしをととのえるもと	
23	月	牛乳	朝	バビーせんべい		アンパンマンバビーせんべい	
			給食	きびご飯		米 もちきび	
				チキンと豆のカレー	鶏肉 大豆	ポテト アレルゲンフリーカレー	にんにく 玉ねぎ 人参
				ごぼうサラダ	ツナ	ルー 米粉 ケチャップ	ごぼう 赤ピーマン きゅうり コーン
おやつ	バナー	ベーコンとキャバツのスープ	無塩せきベーコン	卵なしマヨネーズ	キャバツ 玉ねぎ チンゲンサイ		
		手作りバナナココア蒸しパン	豆乳	小麦粉	バナナ		
24	火	牛乳	朝	バナナ			バナナ
			給食	きびご飯		米 もちきび	
				厚揚げの肉みそかけ	厚揚げ 豚肉 みそ	白ごま 片栗粉	しょうが
				キャバツ炒め	豚肉		キャバツ 人参 玉ねぎ 青ピーマン
おやつ	スミ	すまし汁	鶏肉		コーン		
		でこぼん			大根 ごぼう 長ねぎ		
25	水	麦茶	朝	オレンジ			オレンジ
			給食	胚芽パン		胚芽パン	
				スライスチーズ	チーズ		
				ハンバーグ	ハンバーグ[鶏肉・豚肉・大豆]		ハンバーグ[玉ねぎ・トマト・にんにく・しょうが]
おやつ	スミ	ブロッコリーとポテトのソテー	無塩せきベーコン	ポテト	ブロッコリー 人参 にんにく		
		白菜のクリームシチュー	鶏肉 豆乳	米粉	白菜 コーン 人参 玉ねぎ		
26	木	牛乳	朝	ハイハイ		ハイハイ	
			給食	きびご飯		米 もちきび	
				酢豚風炒め	豚肉	ケチャップ 片栗粉	玉ねぎ 人参 黄ピーマン 青ピーマン
				春雨サラダ	卵なしちくわ	春雨	れんこん
おやつ	スミ	中華スープ		ごま油	きゅうり もやし		
		ミルクパン		ミルクパン	玉ねぎ しいたけ チンゲンサイ		
27	金	牛乳	朝	バビーせんべい		アンパンマンバビーせんべい	
			給食	きびご飯		米 もちきび	
				さばの塩焼き	さば	白ごま ごま油	ほうれん草 人参
				ほうれん草の白和え	豆腐		大根 人参 ごぼう こんにやく 長ねぎ
おやつ	スミ	豚汁	豚肉 みそ	さといも	たんかん		
		たんかん			黄桃 パイン みかん		
28	土	牛乳	朝	バビーせんべい		アンパンマンバビーせんべい	
			給食	きびご飯		米 もちきび	
				みそ焼肉	豚肉 みそ		人参 玉ねぎ 青ピーマン もやし
				かしわ汁	鶏肉		にんにく
おやつ	スミ	バナナ			冬瓜 人参 長ねぎ チンゲンサイ		
		ミニたい焼き		ミニたい焼き	しいたけ		
30	月	牛乳	朝	バビーせんべい		アンパンマンバビーせんべい	
			給食	統一弁当会			
				野菜ジュース		野菜ジュース	
おやつ	豆乳ヨーグルト	豆乳ヨーグルト					
31	火	牛乳	朝	ハイハイ		ハイハイ	
			給食	統一弁当会			
				ジョア		ジョア	
おやつ	サクらか		サクらか				

※アレルギーの確認のため、毎月の献立表をチェックして、お子さんが食べたことのない食材(特にタンパク質食品)があれば、まずご家庭で

食べさせてみて、様子を確認していただくようお願いします。

※給食センターでは、新鮮な食材を仕入れるため野菜等は出来るだけ県産物としていますが、仕入れが出来ない場合は県外産も使用しています。

※食材は、天候その他の都合により変更する場合があります。

※給食の取り置きは衛生面により11時半までとなりました。11時半以降から登園する場合は給食の提供はできませんのでご了承ください



※天候やその他の都合により、献立及び食材を変更する場合があります。
※使用する食材とアレルギー表示義務のある食品及び下記の項目について表示しています。

表示義務「特定原材料」各食品

その他
ホホ・山芋・バナナ・ハイン

日	曜日	提供	基本献立		アレルギー食 献立名					
			献立名	材料名	卵	牛乳	小麦	ホホ	山芋	バナナ・ハイン
2月	給食	朝	ベビーせんべい	アンパンマンベビーせんべい						
		きびご飯	米 もちきび							
		親子丼	鶏肉 卵 白米 人参 玉ねぎ	卵除去						
		わかめときゅうりのツナ和え	わかめ きゅうり ツナ(魚・大豆)							
3月	給食	朝	バナナ	バナナ						
		桜ちらしずし	米 ちらしの素(れんこん・たけのこ・にんじん・かんぴょう・桜の花)(大豆) いんげん 卵	卵除去						
		花型ハンバーグ甘あんかけ	ハンバーグ(鶏肉・玉ねぎ・豚肉・トマト・にんにく・しょうが・片栗粉)(大豆) しょうが 片栗粉							
		菜の花のゴマ和え	ほうれん草 菜の花 白菜 人参 ツナ(魚・大豆) 白ごま							
4月	給食	朝	オレンジ	オレンジ						
		きびご飯	米 もちきび							
		タコライス	豚肉 玉ねぎ 人参 トマト にんにく カレー粉 ケチャップ 片栗粉 キャベツ チーズ(乳)	チーズ除去						
		ごぼうチップス	ごぼう 片栗粉 米粉							
5月	給食	朝	ハイハイ	ハイハイ						
		きびご飯	米 もちきび							
		鮭のきのこソース	鮭(魚) しょうが しめじ えのきたけ 玉ねぎ 片栗粉							
		青菜和え	小松菜 キャベツ 鶏なしちくわ(魚) 鶏なしマヨネーズ(大豆) 白ごま ゆし豆腐(大豆) 青ねぎ							
6月	給食	朝	ベビーせんべい	アンパンマンベビーせんべい						
		赤飯・油みそ	米 黒米 みそ(大豆) ツナ(魚・大豆) 糸煎り(魚)							
		チキン南蛮・タルタルソース	鶏肉 しょうが 片栗粉 鶏なしマヨネーズ(大豆) 玉ねぎ パセリ							
		千切りイリチー	切干大根 昆布 豚肉 鶏なしちくわ(魚) こんにゃく 人参 油あげ(大豆)							
7月	給食	朝	ベビーせんべい	アンパンマンベビーせんべい						
		きびご飯	米 もちきび							
		チンジャオロース風	豚肉 赤ピーマン 玉ねぎ 青ピーマン もやし にんにく みそ(大豆)							
		具だくさん汁	鶏肉 キャベツ 玉ねぎ さつまいも 青ねぎ みそ(大豆)							
8月	給食	朝	ベビーせんべい	アンパンマンベビーせんべい						
		きびご飯	米 もちきび							
		キーマカレー	豚肉 なす 人参 玉ねぎ 青ピーマン 大豆 にんにく トマト 米粉 ケチャップ アレルゲンフリーカレールー							
		ごぼうサラダ	ごぼう 赤ピーマン きゅうり コーン ツナ(魚・大豆) 鶏なしマヨネーズ(大豆)							
9月	給食	朝	バナナ	バナナ						
		きびご飯	米 もちきび							
		厚揚げの肉みそかけ	豚肉 しょうが みそ(大豆) 白ごま 片栗粉							
		キャベツ炒め	キャベツ 人参 玉ねぎ 青ピーマン コーン 豚肉							
10月	給食	朝	ベビーせんべい	アンパンマンベビーせんべい						
		きびご飯	米 もちきび							
		厚揚げの肉みそかけ	豚肉 しょうが みそ(大豆) 白ごま 片栗粉							
		キャベツ炒め	キャベツ 人参 玉ねぎ 青ピーマン コーン 豚肉							
11月	給食	朝	ベビーせんべい	アンパンマンベビーせんべい						
		きびご飯	米 もちきび							
		厚揚げの肉みそかけ	豚肉 しょうが みそ(大豆) 白ごま 片栗粉							
		キャベツ炒め	キャベツ 人参 玉ねぎ 青ピーマン コーン 豚肉							
12月	給食	朝	ベビーせんべい	アンパンマンベビーせんべい						
		きびご飯	米 もちきび							
		厚揚げの肉みそかけ	豚肉 しょうが みそ(大豆) 白ごま 片栗粉							
		キャベツ炒め	キャベツ 人参 玉ねぎ 青ピーマン コーン 豚肉							
13月	給食	朝	ベビーせんべい	アンパンマンベビーせんべい						
		きびご飯	米 もちきび							
		さばの竜田揚げ	さば(魚) しょうが 片栗粉							
		ほうれん草の白和え	ほうれん草 人参 豆腐(大豆) 白ごま ごま油							



3月 アレルギー食 予定献立表



※天候やその他の都合により、献立及び食材を変更する場合があります。
※使用する食材とアレルギー表示義務のある食品及び下記の項目について表示しています。

表示義務「特定原材料 5品目」
卵・乳・小麦・そば・とうもろこし・落花生(ピーナッツ)・くるみ

その他
ホホ・山芋・バナナ・ハイイン

日	曜日	提供	基本献立		アレルギー食 献立名						
			献立名	材料名	卵	牛乳	小麦	ホホ	山芋	バナナ・ハイイン	
14	土	給食	きびご飯 みそ焼肉 かしわ汁 バナナ	米 もちきび 豚肉 人参 玉ねぎ 青ピーマン もやし にんにく みそ(大豆) 鶏肉 冬瓜 人参 長ねぎ チングンサイ ししいだけ バナナ							オレンジ
		おやつ	ミニだいたい焼き	ミニだいたい焼き(小麦・大豆)			玄米棒				
16	月	給食	ベビーせんべい きびご飯 鶏そぼろ丼 わかめときゅうりのツナ和え みそ汁 バナナ	アンパンマンベビーせんべい 米 もちきび 鶏肉 しょうが 人参 いんげん わかめ きゅうり ツナ(魚・大豆) ほうれん草 青ねぎ 油あげ(大豆) みそ(大豆) バナナ							オレンジ
		おやつ	玄米棒 【1歳児】ハイハイ	玄米棒 【1歳児】ハイハイ							
17	火	給食	バナナ きびご飯 鶏肉のさっぱり煮 ひじき炒め みそ汁	バナナ 米 もちきび 鶏肉 しょうが にんにく ひじき 豚肉 人参 キャベツ こんにゃく 枝豆(大豆) 油あげ(大豆) 小松菜 大根 しめじ 青ねぎ みそ(大豆)							ハイハイ
		おやつ	肉まん	肉まん(卵・小麦)			ポテトお焼き		ポテトお焼き		
18	水	給食	オレンジ きびご飯 タコライス ベイクトポテト 青菜入りコーンスープ	オレンジ 米 もちきび 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト にんにく カレー粉 ケチャップ 片栗粉 キャベツ チーズ(乳) ポテト にんにく 鶏肉 コーン 玉ねぎ チングンサイ 片栗粉						チーズ除去	
		おやつ	わかめおにぎり	米 わかめ							
19	木	給食	ハイハイ きびご飯 鮭のきのこソース 青菜和え ゆし豆腐 たんかん	ハイハイ 米 もちきび 鮭(魚) しょうが しめじ えのきたけ 玉ねぎ 片栗粉 小松菜 キャベツ 鰹なしちくわ(魚) 鰹なしマヨネーズ(大豆) 白ごま ゆし豆腐(大豆) 青ねぎ たんかん							
		おやつ	手作りほうれん草チーズ蒸しパン	小麦粉 豆乳(大豆) ほうれん草 チーズ(乳)			チーズ除去		手作り米粉ほうれん草チーズ蒸しパン		
20	金		春分の日								
21	土	給食	きびご飯 チンジャオロース風 貝だくさん汁 オレンジ	米 もちきび 豚肉 赤ピーマン 玉ねぎ 青ピーマン もやし にんにく みそ(大豆) 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ さつまいも 青ねぎ みそ(大豆) オレンジ							
		おやつ	蒸し大芋	さつまいも 黒ごま							
23	月	給食	ベビーせんべい きびご飯 チキンと豆のカレー ごぼうサラダ ベーコンとキャベツのスープ	アンパンマンベビーせんべい 米 もちきび 鶏肉 にんにく ポテト 大豆 玉ねぎ 人参 アレルゲンフリーカレー 米粉 ケチャップ ごぼう 赤ピーマン きゅうり コーン ツナ(魚・大豆) 鰹なしマヨネーズ(大豆) 無塩せきベーコン キャベツ 玉ねぎ チングンサイ							
		おやつ	手作りバナナココア蒸しパン	小麦粉 豆乳(大豆) バナナ					手作り米粉バナナココア蒸しパン		バナナ除去
24	火	給食	バナナ きびご飯 厚揚げの肉みそかけ キャベツ炒め すまし汁 でこぼん	バナナ 米 もちきび 厚揚げ(大豆) 豚肉 しょうが みそ(大豆) 白ごま 片栗粉 キャベツ 人参 玉ねぎ 青ピーマン コーン 豚肉 大根 ごぼう 長ねぎ 鶏肉 でこぼん							
		おやつ	スイートポテト	スイートポテト							
25	水	給食	バナナ きびご飯 厚揚げの肉みそかけ キャベツ炒め すまし汁 でこぼん	バナナ 米 もちきび 厚揚げ(大豆) 豚肉 しょうが みそ(大豆) 白ごま 片栗粉 キャベツ 人参 玉ねぎ 青ピーマン コーン 豚肉 大根 ごぼう 長ねぎ 鶏肉 でこぼん							
		おやつ	スイートポテト	スイートポテト							
26	木	給食	バナナ きびご飯 厚揚げの肉みそかけ キャベツ炒め すまし汁 でこぼん	バナナ 米 もちきび 厚揚げ(大豆) 豚肉 しょうが みそ(大豆) 白ごま 片栗粉 キャベツ 人参 玉ねぎ 青ピーマン コーン 豚肉 大根 ごぼう 長ねぎ 鶏肉 でこぼん							
		おやつ	スイートポテト	スイートポテト							
27	金	給食	バナナ きびご飯 厚揚げの肉みそかけ キャベツ炒め すまし汁 でこぼん	バナナ 米 もちきび 厚揚げ(大豆) 豚肉 しょうが みそ(大豆) 白ごま 片栗粉 キャベツ 人参 玉ねぎ 青ピーマン コーン 豚肉 大根 ごぼう 長ねぎ 鶏肉 でこぼん							
		おやつ	スイートポテト	スイートポテト							
28	土	給食	バナナ きびご飯 厚揚げの肉みそかけ キャベツ炒め すまし汁 でこぼん	バナナ 米 もちきび 厚揚げ(大豆) 豚肉 しょうが みそ(大豆) 白ごま 片栗粉 キャベツ 人参 玉ねぎ 青ピーマン コーン 豚肉 大根 ごぼう 長ねぎ 鶏肉 でこぼん							
		おやつ	スイートポテト	スイートポテト							



※天候やその他の都合により、献立及び食材を変更する場合があります。
※使用する食材とアレルギー表示義務のある食品目及び下記の項目について表示しています。

表示義務(特定原材料)各食品 卵・乳・小麦・そば・とうもろこし・そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ		その他 ホホキ・山芋・バナナ・パイン								
日	曜日	提供	基本献立		アレルギー食 献立名 給食可能					
			献立名	材料名	卵	牛乳	小麦	ホホキ	山芋	バナナ・パイン
30	月	朝	ペビーせんべい	アンパンマンペビーせんべい						
		給食	統一弁当会							
		おやつ	野菜ジュース 豆乳ヨーグルト	野菜ジュース <u>豆乳ヨーグルト(大豆)</u>						
31	火	朝	ハイハイン	ハイハイン						
		給食	統一弁当会							
		おやつ	ジョア さくらか	<u>ジョア(乳)</u> <u>さくらか(こま)</u>		まめひよ				

離乳食献立表

離乳食対応

調味料

【初期】水
 【中期】水・だし・しょうゆ・みそ
 【後期】水・だし・しょうゆ・みそ

肉類

【初期】なし
 【中期】鶏肉：鶏ささみ
 【後期】鶏肉：鶏ささみ／豚肉：豚もも肉

豆腐

【初期】なし
 【中期】絹ごし豆腐・ゆし豆腐
 【後期】木綿豆腐・ゆし豆腐

- ミルク煮などの味付けには、アレルギー用調整粉乳ミルフィーを使用しています。
- 麵を使用した料理のアレルギー対応は、おじや（又は春雨）になります。
- 天候等の都合により、食材を変更する場合があります。



おねがい

離乳食献立表を確認して、お子さんが**食べたことのない食材（特にたんぱく質食品）**があれば、まずご家庭で食べてみて、**アレルギー症状**等変わった様子がないかご確認

	初期		中期		後期	
	なめらかにつぶした状態		舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ	
	献立名	主な食材	献立名	主な食材	献立名	主な食材
2日 (月)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 豆腐と白菜のそぼろ煮 人参と玉ねぎの煮物 みそ汁 バナナ	米 豆腐 白菜 片栗粉 人参 玉ねぎ 片栗粉 ほうれんそう 青ねぎ みそ バナナ	軟飯 豆腐と白菜の炒め煮 人参と玉ねぎの煮物 みそ汁 バナナ	米 豆腐 白菜 人参 玉ねぎ 片栗粉 ほうれんそう 青ねぎ みそ バナナ
2回食						
3日 (火)	つぶしがゆ ほうれん草ペースト	米 ほうれん草 片栗粉	おかゆ 人参とほうれん草のそぼろ煮 鶏肉と白菜のミルク煮 すまし汁 おじや	米 人参 ほうれん草 片栗粉 鶏肉 白菜 ミルク 米粉 冬瓜 長ねぎ 米 ほうれん草 白菜	軟飯 人参とほうれん草の炒め煮 鶏肉と白菜のミルク煮 すまし汁 おじや	米 人参 ほうれん草 鶏肉 白菜 ミルク 米粉 冬瓜 長ねぎ 米 ほうれん草 白菜
2回食						
4日 (水)	つぶしがゆ チンゲン菜ペースト	米 チンゲンサイ 片栗粉	おかゆ 鶏肉と玉ねぎのそぼろ煮 トマトとキャベツの煮物 春雨スープ ポテトマッシュ	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 トマト キャベツ 片栗粉 春雨 チンゲンサイ ポテト	軟飯 ポテトバーグ トマトとキャベツの煮物 春雨スープ ポテトマッシュ	米 豚肉 ポテト 玉ねぎ 片栗粉 トマト キャベツ 片栗粉 春雨 チンゲンサイ ポテト
2回食						
5日 (木)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ マチと玉ねぎのそぼろ煮 小松菜とキャベツの煮物 ゆし豆腐 おじや	米 マチ 玉ねぎ 片栗粉 小松菜 キャベツ 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ 米 小松菜 玉ねぎ	軟飯 鮭の野菜あんかけ 小松菜とキャベツの煮物 ゆし豆腐 おじや	米 鮭 片栗粉 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ 米 小松菜 玉ねぎ
2回食						
6日 (金)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 人参シリンジー煮 すまし汁 キャロット寒天	米 鶏肉 片栗粉 人参 冬瓜 玉ねぎ 人参 アップルジュース 寒天	軟飯 豚肉と切干大根の炒め煮 人参シリンジー煮 すまし汁 キャロット寒天	米 豚肉 切干大根 人参 冬瓜 玉ねぎ 人参 アップルジュース 寒天
2回食						
7日 (土)	つぶしがゆ さつまいもペースト	米 さつまいも	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 さつまいも 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ 赤ピーマン 青ピーマン 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 さつまいも 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ 赤ピーマン 青ピーマン 片栗粉
2回食						
9日 (月)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ 人参とキャベツのそぼろ煮 鶏肉と赤ピーマンの煮物 野菜スープ おじや	米 人参 キャベツ 片栗粉 鶏肉 赤ピーマン 片栗粉 チンゲンサイ 玉ねぎ 米 キャベツ 赤ピーマン	軟飯 人参となすの炒め煮 鶏肉と赤ピーマンの煮物 野菜スープ おじや	米 人参 なす 鶏肉 赤ピーマン 片栗粉 チンゲンサイ 玉ねぎ 米 キャベツ 赤ピーマン
2回食						
10日 (火)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 人参と青ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 豆腐 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 大根 長ねぎ 米 大根 人参	軟飯 豆腐とキャベツの炒め煮 人参と青ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 豆腐 キャベツ 人参 青ピーマン 片栗粉 大根 長ねぎ 米 大根 人参
2回食						
11日 (水)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 鶏肉とトマトのそぼろ煮 人参ときゅうりの煮物 みそ汁 煮込みうどん	米 鶏肉 トマト 片栗粉 人参 きゅうり 片栗粉 キャベツ 白菜 みそ うどん キャベツ トマト	軟飯 レバー入り焼きハンバーグ 人参ときゅうりの煮物 みそ汁 煮込みうどん	米 豚レバー 豚肉 片栗粉 人参 きゅうり 片栗粉 キャベツ 白菜 みそ うどん キャベツ トマト
2回食						
12日 (木)	つぶしがゆ チンゲン菜ペースト	米 チンゲンサイ 片栗粉	おかゆ きゅうりと黄ピーマンのそぼろ煮 鶏肉と玉ねぎの煮物 野菜スープ おじや	米 きゅうり 黄ピーマン 片栗粉 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 人参 チンゲンサイ 米 チンゲンサイ 黄ピーマン	軟飯 もやしと黄ピーマンの炒め煮 鶏肉と玉ねぎの煮物 野菜スープ おじや	米 もやし 黄ピーマン 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 人参 チンゲンサイ 米 チンゲンサイ 黄ピーマン
2回食						
13日 (金)	つぶしがゆ ほうれん草ペースト	米 ほうれん草 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 ほうれん草と人参の煮物 みそ汁 おじや	米 マチ 片栗粉 ほうれん草 人参 片栗粉 大根 長ねぎ みそ 米 大根 ほうれん草	軟飯 カジキの照り焼き ほうれん草と人参の煮物 みそ汁 おじや	米 カジキ 片栗粉 ほうれん草 人参 片栗粉 大根 長ねぎ みそ 米 大根 ほうれん草
2回食						
14日 (土)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 冬瓜 鶏肉 チンゲンサイ 青ピーマン 玉ねぎ 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 冬瓜 鶏肉 チンゲンサイ 青ピーマン 玉ねぎ 片栗粉
2回食						
バナナ			バナナ	バナナ	バナナ	バナナ

離乳食献立表

16日 (月)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ 人参ときゅうりのそぼろ煮 豆腐とほうれん草の煮物 みそ汁 バナナ	米 人参 きゅうり 片栗粉 豆腐 ほうれん草 片栗粉 ポテト 青ねぎ みそ バナナ	軟飯 人参といんげんの炒め煮 豆腐とほうれん草の煮物 みそ汁 バナナ	米 人参 いんげん 豆腐 ほうれん草 片栗粉 ポテト 青ねぎ みそ バナナ
2回食						
17日 (火)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ 鶏肉とキャベツのそぼろ煮 小松菜と人参の煮物 すまし汁 おじや	米 鶏肉 キャベツ 片栗粉 小松菜 人参 片栗粉 大根 青ねぎ 米 大根 キャベツ	軟飯 ひじき炒め 小松菜と人参の煮物 すまし汁 おじや	米 豚肉 キャベツ ひじき 小松菜 人参 片栗粉 大根 青ねぎ 米 大根 キャベツ
2回食						
18日 (水)	つぶしがゆ チンゲン菜ペースト	米 チンゲンサイ 片栗粉	おかゆ 鶏肉と玉ねぎのそぼろ煮 トマトとキャベツの煮物 春雨スープ ポテトマッシュ	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 トマト キャベツ 片栗粉 春雨 チンゲンサイ ポテト	軟飯 ポテトバーグ トマトとキャベツの煮物 春雨スープ ポテトマッシュ	米 豚肉 ポテト 玉ねぎ 片栗粉 トマト キャベツ 片栗粉 春雨 チンゲンサイ ポテト
2回食						
19日 (木)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ マチと玉ねぎのそぼろ煮 小松菜とキャベツの煮物 ゆし豆腐 おじや	米 マチ 玉ねぎ 片栗粉 小松菜 キャベツ 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ 米 小松菜 玉ねぎ	軟飯 鮭の野菜あんかけ 小松菜とキャベツの煮物 ゆし豆腐 おじや	米 鮭 片栗粉 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ 米 小松菜 玉ねぎ
2回食						
20日 (金)	春分の日					
2回食	春分の日					
21日 (土)	つぶしがゆ さつまいもペースト	米 さつまいも	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 さつまいも 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ 赤ピーマン 青ピーマン 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 さつまいも 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ 赤ピーマン 青ピーマン 片栗粉
2回食						
23日 (月)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	さつまいもマッシュ おかゆ 人参とキャベツのそぼろ煮 鶏肉とポテトの煮物 野菜スープ おじや	さつまいも 米 人参 キャベツ 片栗粉 鶏肉 ポテト 片栗粉 チンゲンサイ 玉ねぎ 米 キャベツ 赤ピーマン	軟飯 人参とキャベツの炒め煮 鶏肉とポテトの煮物 野菜スープ おじや	米 人参 キャベツ 鶏肉 ポテト 片栗粉 チンゲンサイ 玉ねぎ 米 キャベツ 赤ピーマン
2回食						
24日 (火)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 人参と青ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 豆腐 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 大根 長ねぎ 米 大根 人参	軟飯 豆腐とキャベツの炒め煮 人参と青ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 豆腐 キャベツ 人参 青ピーマン 片栗粉 大根 長ねぎ 米 大根 人参
2回食						
25日 (水)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 鶏肉とポテトのそぼろ煮 白菜と人参の煮物 春雨スープ ポテトマッシュ	米 鶏肉 ポテト 片栗粉 白菜 人参 片栗粉 春雨 玉ねぎ ポテト	軟飯 豚肉入り焼きコロッケ 白菜と人参の煮物 春雨スープ ポテトマッシュ	米 豚肉 ポテト 片栗粉 白菜 人参 片栗粉 春雨 玉ねぎ ポテト
2回食						
26日 (木)	つぶしがゆ チンゲン菜ペースト	米 チンゲンサイ 片栗粉	おかゆ きゅうりと黄ピーマンのそぼろ煮 鶏肉と玉ねぎの煮物 野菜スープ おじや	米 きゅうり 黄ピーマン 片栗粉 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 人参 チンゲンサイ 米 チンゲンサイ 黄ピーマン	軟飯 もやしと黄ピーマンの炒め煮 鶏肉と玉ねぎの煮物 野菜スープ おじや	米 もやし 黄ピーマン 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 人参 チンゲンサイ 米 チンゲンサイ 黄ピーマン
2回食						
27日 (金)	つぶしがゆ ほうれん草ペースト	米 ほうれん草 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 ほうれん草と人参の煮物 みそ汁 おじや	米 マチ 片栗粉 ほうれん草 人参 片栗粉 大根 長ねぎ みそ 米 大根 ほうれん草	軟飯 カジキの照り焼き ほうれん草と人参の煮物 みそ汁 おじや	米 カジキ 片栗粉 ほうれん草 人参 片栗粉 大根 長ねぎ みそ 米 大根 ほうれん草
2回食						
28日 (土)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 冬瓜 鶏肉 チンゲンサイ 青ピーマン 玉ねぎ 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 冬瓜 鶏肉 チンゲンサイ 青ピーマン 玉ねぎ 片栗粉
2回食						
30日 (月)	統一弁当会					
2回食			ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ
31日 (火)	統一弁当会					
2回食			野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ

令和7年度



3月の延長保育補食予定献立表



那覇市こどもみらい部こども教育保育課

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
カルシウムせんべい (小麦)	玄米棒	おさつどきっ	カルシウムせんべい (小麦)	ぽたぽた焼き (小麦)	はちゃ棒
3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
カルシウムせんべい (小麦)	玄米棒	おさつどきっ	カルシウムせんべい (小麦)	ぽたぽた焼き (小麦)	はちゃ棒
3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日
カルシウムせんべい (小麦)	玄米棒	おさつどきっ	カルシウムせんべい (小麦)	 春分の日	はちゃ棒
3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
カルシウムせんべい (小麦)	玄米棒	おさつどきっ	カルシウムせんべい (小麦)	ぽたぽた焼き (小麦)	はちゃ棒
3月30日	3月31日				
カルシウムせんべい (小麦)	玄米棒				

※材料その他の都合により変更することがあります。
 ※原材料に卵は使用していません。
 ※調味料由来の小麦・大豆のアレルゲン表記はしていません
 ※アレルギーの場合、2歳以上は「はちゃ棒」「玄米棒」「おさつどき」