



# 3月離乳食献立表(12~18か月頃)

2026年03月

精華町立保育所(完了期(12~18か月ごろ))

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	ご飯 鶏肉とひじきの炒り煮 じゃが芋のオープン焼き 豚汁	米 三温糖、なたね油 じゃが芋、なたね油 突きこんにやく	鶏もも肉、油揚げ、ひじき  豚肉、みそ	人参、三度豆  大根、もやし、玉ねぎ、青ねぎ、人参	しょう油、鰹だし 塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 バナナ ソフトせんべい	ソフトせんべい	牛乳	バナナ	
03 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ちらし寿司 土佐和え すまし汁 国産ももゼリー	米、三温糖 三温糖  国産ももゼリー(鉄、Ca)	ちりめんじゃこ、高野豆腐  豆腐	コーン(冷凍)、人参、グリーンピース、干しいたけ きゃべつ、ほうれん草 えのきたけ、みつば	米酢、しょう油(淡)、昆布、塩、鰹だし しょう油、かつお節 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	カルピス お米De国産りんごのタルト	お米De国産りんごタルト	カルピス		
04 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 ポークビーンズ 野菜とりんごのサラダ	米 じゃが芋、なたね油 なたね油、三温糖	蒸し大豆、豚肉	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、セロリー きゃべつ、りんご、人参、小松菜	ケチャップ、塩、こしょう 米酢、塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ホットケーキ	ホットケーキミックス、メープルシロップ、なたね油	牛乳 牛乳、卵		
05 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 さわらのマヨ焼き 小松菜ともやしの和え物 みそ汁	米 マヨドレ 三温糖	さわら  みそ、油揚げ	小松菜、もやし 白菜、人参、青ねぎ	塩、こしょう しょう油 煮干し
	午後おやつ	牛乳 焼き芋	さつま芋	牛乳		
06 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	さば缶キーマカレー きゃべつのサラダ わかめと豆腐のスープ	米、じゃが芋、なたね油 すりごま、三温糖、なたね油	さば(水煮) ローズハム短冊 豆腐、わかめ	玉ねぎ、人参、トマトピューレ きゃべつ、きゅうり、人参 えのきたけ、人参	カレールウ(アレルギーフリー)、ケチャップ、こしょう、塩 米酢、塩 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 ホイップサンド	食パン10枚切り	牛乳 ホイップクリーム(冷凍ホイップ)	みかん缶	
09 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	中華丼 きのこスープ バナナ	米、片栗粉、なたね油、ごま油	豚肉	白菜、玉ねぎ、もやし、人参、竹の子水煮、土生姜、干しいたけ	しょう油、塩 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 ココアちんすこう	小麦粉、なたね油、きび砂糖	牛乳		ココア、ベーキングパウダー
10 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鮭の南蛮漬け みそ汁	米 片栗粉、なたね油、三温糖	さけ 豆腐、みそ、わかめ	玉ねぎ、人参、水菜 大根、人参	かつおだし汁、米酢、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	いよかん ソフトせんべい	ソフトせんべい		いよかん	
11 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 牛肉とじゃが芋の金平 みそ汁	米 じゃが芋、突きこんにやく、なたね油、すりごま、三温糖	牛肉 みそ、油揚げ、わかめ	人参、三度豆 白菜、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	さつま芋ご飯のおはぎ	さつま芋、米、もち米、きび砂糖	ねりあん、きな粉		塩
12 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ビビンバ 豆腐汁 ぶどうゼリー	米、三温糖、ごま油  ぶどうゼリー	牛ひき肉 豆腐、わかめ	ほうれん草、もやし、コーン(冷凍)、人参、千切り大根、土生姜 きゃべつ、人参	しょう油、酒 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 米粉のバナナスティックケーキ	米粉のバナナスティックケーキ	牛乳		
13 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 さわらのパン粉焼き 切干大根の酢味噌和え みそ汁	米 なたね油、パン粉 三温糖	さわら みそ 豆腐、みそ	にんにく わけぎ、人参、千切り大根 玉ねぎ、小松菜	酒、塩、カレー粉、こしょう 米酢 鰹だし
	午後おやつ	肉うどん	ゆでうどん、三温糖	牛肉	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油(淡)、みりん、しょう油、塩、昆布



\* 都合により 給食内容が変更になることがあります。  
 今月の給食目標・・・風邪をひきやすい季節なので温かい食事をしましょう

ご飯は「軟飯」を、牛乳は「ミルク又は牛乳」、豆乳は「ミルク又は豆乳」を提供します。



# 3月離乳食献立表(12~18か月頃)

2026年03月

精華町立保育所(完了期(12~18か月ごろ))

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	ブルコギ井 切干大根のスープ バナナ	米、なたね油、ごま油、すりごま、三温糖 なたね油	牛肉	玉ねぎ、きゃべつ、人参、しめじ、えのきたけ、にら、にんにく 人参、千切り大根、青ねぎ バナナ	しょう油、酒 しょう油(淡)、酒、鶏がらスープ、塩、こしょう
	午後おやつ	たこ焼き風おにぎり	米、ごま油	青のり	きゃべつ、青ねぎ、土生姜	お好みソース、しょう油、酒、鰹粉(お好み焼き用)、塩
17 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	春色ご飯 鶏の唐揚げ ゆで野菜 みそ汁 いちご	米、もち米 片栗粉、なたね油 マヨドレ	鶏もも肉、鶏むね肉(皮付き)  豆腐、みそ	人参、コーン(冷凍) 土生姜 ブロッコリー、人参 きゃべつ、青ねぎ、人参 いちご	しょう油、昆布、塩 しょう油、酒、塩、こしょう 塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 米粉のブルーベリータルト	米粉のブルーベリータルト	牛乳		
18 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	カレー味のトマトライス きゃべつスープ	米、じゃが芋、なたね油、三温糖	豚肉	玉ねぎ、トマトピューレ、人参、コーン(冷凍) きゃべつ、小松菜、人参	鶏がらスープ、カレー粉、塩、こしょう 塩、鰹だし、しょう油(淡)
	午後おやつ	牛乳 アップルケーキ	ホットケーキミックス、無塩バター、きび砂糖	牛乳 牛乳	りんご、レモン果汁	
19 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鯖の生姜煮 じゃが芋の含め煮 みそ汁	米 三温糖 じゃが芋、三温糖	さば  豆腐、みそ、わかめ	土生姜 人参 きゃべつ、人参	しょう油 しょう油、鰹だし 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 ロールパンのきなこサンド	きび砂糖、ロールパン 超熟ロール	牛乳 きな粉		塩
23 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	ご飯 春雨のしょう油炒め 豆腐スープ	米 春雨、なたね油	牛肉 豆腐	玉ねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ 玉ねぎ、チンゲンサイ	しょう油、塩、こしょう 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	赤飯 わかめご飯	米、もち米 米	小豆水煮		塩 炊き込みわかめ
24 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	鯖のそぼろ飯 ツナサラダ みそ汁	米、三温糖 なたね油、三温糖 おつゆ麩	さば(水煮) ツナ みそ	ミックスベジタブル(冷凍)、土生姜 きゃべつ、きゅうり 白菜、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 米酢、塩、こしょう 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド(ジャム薄め)	苺ジャム、食パン10枚切り	牛乳		
25 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 ひじきオムレツ ゆで野菜 みそ汁	米 なたね油 マヨドレ じゃが芋	卵、鶏ひき肉、ひじき  みそ、油揚げ	玉ねぎ、人参、グリーンピース ブロッコリー 玉ねぎ、青ねぎ	ケチャップ、塩、こしょう 塩 煮干し
	午後おやつ	牛乳 きなこマカロニ	マカロニ、きび砂糖	牛乳 きな粉		塩
26 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 白身魚フライ ゆで野菜 みそ汁	米 小麦粉、パン粉、なたね油 マヨドレ	白身魚  絹厚揚げ、みそ	きゃべつ、人参 チンゲンサイ、玉ねぎ	塩、こしょう 塩 煮干し
	午後おやつ	牛乳 メープルケーキ	ホットケーキミックス、メープルシロップ	牛乳 牛乳		
27 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ゆかりご飯 高野の含め煮 みそ汁	米 じゃが芋、三温糖	鶏もも肉、高野豆腐 みそ	玉ねぎ、人参、グリーンピース 玉ねぎ、ほうれん草、えのきたけ、人参	ゆかり しょう油(淡)、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	牛乳 みそおにぎり	もち米、米、きび砂糖、すりごま	牛乳 みそ		塩
30 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	ご飯 ささみと野菜の甘酢和え みそ汁	米 なたね油、片栗粉、三温糖	ささみ 豆腐、みそ	玉ねぎ、人参、グリーンピース、土生姜 きゃべつ、人参、青ねぎ	しょう油、米酢、ケチャップ、酒 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 ウイナーパン	ホットケーキミックス、なたね油	牛乳 牛乳、ポークビッツ		ケチャップ
31 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 さわらのごま焼き きゃべつと小松菜のサラダ みそ汁	米 すりごま、なたね油 マヨドレ	さわら  豆腐、みそ	きゃべつ、小松菜 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油、酒、みりん 塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 各園菓子	塩せんべい	牛乳		



\* 都合により 給食内容が変更になることがあります。

今月の給食目標・・・風邪をひきやすい季節なので温かい食事をしましょう

ご飯は「軟飯」を、牛乳は「ミルク又は牛乳」、豆乳は「ミルク又は豆乳」を提供します。