



令和7年度 3月献立表



2026年03月

嘉麻市立保育所

日付	時間帯	5~6ヶ月頃	7~8ヶ月頃	9~12ヶ月頃
02(月)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとブロッコリーのとろとろ じゃがいもと人参のとろとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎとブロッコリーの柔らかか煮 じゃがいもと人参のだしスープ	おかゆ又は軟飯 松風焼き風、ブロッコリーのおかか和え添え みそ汁風
03(火)	昼食	つぶしがゆ ほうれん草と人参のとろとろ 玉ねぎと豆腐のとろとろ 	おかゆ ささ身とほうれん草と人参の柔らかか煮 玉ねぎと豆腐のだしスープ 刻みいちご 	おかゆ又は軟飯 鶏肉の照り焼き風、ほうれん草と人参の和え物添え すまし汁風 いちご 
04(水)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと玉ねぎのとろとろ 麩と人参のとろとろ	おかゆ ささ身とじゃがいもと玉ねぎの柔らかか煮 麩と人参のだしスープ	おかゆ又は軟飯 肉じゃが風 みそ汁風
05(木)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとろとろ 豆腐の裏ごし	おかゆ 白身魚と玉ねぎと人参の柔らかか煮 豆腐と野菜のだし煮	おかゆ又は軟飯 白身魚の煮つけ風、人参ときゅうりの和え物添え わかめ汁風
06(金)	昼食	つぶしがゆ キャベツと玉ねぎのとろとろ 人参と豆腐のとろとろ	おかゆ ささ身とキャベツと玉ねぎの柔らかか煮 人参と豆腐のスープ	おかゆ又は軟飯 鶏肉の柔らかか煮、キャベツときゅうりの和え物添え かき玉汁風
07(土)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと人参のとろとろ 玉ねぎとキャベツのとろとろ	おかゆ ささ身とじゃがいもと人参のだし煮 玉ねぎとキャベツの柔らかか煮	おかゆ又は軟飯 鶏肉とじゃがいもと人参の煮物 玉ねぎとキャベツの煮物
09(月)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもとキャベツのとろとろ 人参とほうれん草のとろとろ	おかゆ ささ身とじゃがいもとキャベツの柔らかか煮 人参とほうれん草のしらす干し煮 刻みオレンジ	おかゆ又は軟飯 牛肉とじゃがいもとキャベツのトマト煮 しらす干し和え風 オレンジ
10(火)	昼食	つぶしがゆ キャベツと人参のとろとろ 玉ねぎとかぼちゃのとろとろ	おかゆ ささ身とキャベツと人参の柔らかか煮 玉ねぎとかぼちゃのだしスープ	おかゆ又は軟飯 豚肉と春雨の炒め煮 みそ汁風
11(水)	昼食	つぶしがゆ 人参と玉ねぎのとろとろ じゃがいものマッシュ	おかゆ ささ身と人参と玉ねぎの柔らかか煮 じゃがいもとブロッコリーの柔らかか煮	おかゆ又は軟飯 鶏肉と人参と玉ねぎの煮物 コンソメスープ風
12(木)	昼食	つぶしがゆ キャベツと玉ねぎのとろとろ 人参と大根のとろとろ	おかゆ 白身魚とキャベツと玉ねぎの柔らかか煮 人参と大根のだしスープ	おかゆ又は軟飯 鮭の照り焼き、きゅうりの和え物添え 豚汁風
13(金)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと玉ねぎのとろとろ キャベツと人参のとろとろ	おかゆ ささ身とじゃがいもと玉ねぎの柔らかか煮 キャベツと人参のだし煮	おかゆ又は軟飯 鶏肉のケチャップ煮、キャベツときゅうりの和え物添え 野菜スープ
14(土)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとろとろ 麩と野菜のとろとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎと人参の柔らかか煮 麩と野菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 納豆と豚肉の旨煮風 みそ汁風
16(月)	昼食	つぶしがゆ 人参とほうれん草のとろとろ キャベツと玉ねぎのとろとろ	おかゆ ささ身と人参とほうれん草の柔らかか煮 キャベツと玉ねぎのだしスープ	おかゆ又は軟飯 肉みそ風 春雨スープ風
17(火)	昼食	つぶしがゆ 麩と人参のとろとろ じゃがいもと玉ねぎのとろとろ	おかゆ 白身魚と麩と人参の柔らかか煮 じゃがいもと玉ねぎのだし煮	おかゆ又は軟飯 鮭のムニエル、きゅうりの和え物添え みそ汁風
18(水)	昼食	つぶしがゆ 人参とブロッコリーのとろとろ 麩と玉ねぎのとろとろ	おかゆ ささ身と人参とブロッコリーの柔らかか煮 野菜のコーンクリーム煮	おかゆ又は軟飯 鶏ミンチと野菜のパン粉焼き、ブロッコリー添え コーンスープ風
19(木)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとじゃがいものとろとろ 人参とさつまいものとろとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎとじゃがいもの柔らかか煮 人参とさつまいもの柔らかか煮	おかゆ又は軟飯 ひき肉と野菜のトマト煮  ポテトサラダ風
21(土)	昼食	つぶしがゆ 野菜のとろとろ 麩と玉ねぎのとろとろ	おかゆ ささ身と野菜の柔らかか煮 麩と玉ねぎの柔らかか煮	おかゆ又は軟飯 豚肉と野菜の柔らかか煮 麩と玉ねぎのスープ
23(月)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと玉ねぎのとろとろ キャベツと人参のとろとろ	おかゆ ささ身とじゃがいもと玉ねぎの柔らかか煮 キャベツと人参の柔らかか煮 刻みオレンジ	おかゆ又は軟飯 牛肉とじゃがいもと玉ねぎのトマト煮 キャベツと人参の和え物 オレンジ
24(火)	昼食	つぶしがゆ キャベツと白菜のとろとろ 人参とじゃがいものとろとろ	おかゆ ささ身とキャベツと白菜の柔らかか煮 人参とじゃがいものだし煮	おかゆ又は軟飯 ささ身とキャベツと白菜の煮物 人参とじゃがいもの煮物
25(水)	昼食	つぶしがゆ 小松菜と玉ねぎのとろとろ じゃがいもと人参のとろとろ	おかゆ ささ身と小松菜と玉ねぎの柔らかか煮 じゃがいもと人参のだし煮	おかゆ又は軟飯 ささ身と小松菜と玉ねぎの煮物 みそ汁風
26(木)	昼食	つぶしがゆ 人参と玉ねぎのとろとろ 麩とじゃがいものとろとろ	おかゆ 白身魚と人参と玉ねぎの柔らかか煮 麩とじゃがいものだし煮	おかゆ又は軟飯 鮭の照り焼き、人参ときゅうりの和え物添え はんぺん汁風
27(金)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとブロッコリーのとろとろ 人参とじゃがいものとろとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎとブロッコリーのコーンクリーム煮 人参とじゃがいもの柔らかか煮 バナナマッシュ	おかゆ又は軟飯 鶏肉と野菜のクリーム煮 人参とピーマンの味噌炒め煮風 バナナ
28(土)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとろとろ じゃがいものマッシュ	おかゆ ささ身と玉ねぎと人参の柔らかか煮 じゃがいもと野菜のだし煮	おかゆ又は軟飯 牛肉と玉ねぎと人参のトマト煮 きゅうりと人参の和え物
30(月)	昼食	つぶしがゆ 人参と小松菜のとろとろ キャベツと玉ねぎのとろとろ	おかゆ ささ身と人参と小松菜の柔らかか煮 キャベツと玉ねぎのスープ	おかゆ又は軟飯 鶏肉と野菜のふわふわ卵とじ キャベツと玉ねぎの和え物
31(火)	昼食	つぶしがゆ 白菜と人参のとろとろ 麩と玉ねぎのとろとろ	おかゆ ささ身と白菜と人参の柔らかか煮 麩と玉ねぎのだしスープ	おかゆ又は軟飯 納豆と豚肉の旨煮風 白菜のおかか和え風