

2026年



# こんだてひょう

離乳食完了期

2月・3月にぞうぐみの子どものリクエストメニューを入れています。 **三ツ境たんぽぽ保育園**

日	曜	朝おやつ	昼食	3色分類			午後おやつ	
				黄 (力や体温のもとになる)	あか (体をつくる・血や肉になる)	みどり (体の調子を整える)		
2	16	月	小麦胚芽クラッカー	②ドライカレーライス② スープ コールスローサラダ	七分つき米、マヨネーズ(卵不使用)、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、スライスチーズ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、みかん、みかん缶、にんじん、コーン、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	チーズおほかおにぎり 果物 牛乳
			ごはん みそ汁 鶏肉の風味焼き 小松菜のごま和え	七分つき米、マヨネーズ(卵不使用)、砂糖	牛乳、鶏もも、生揚げ、スライスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	みかん、こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン、ごま、にんにく		
3	17	火	ハイハイ	ごはん ひな祭りすまし汁 さけの西京焼き 白和え	七分つき米、砂糖、焼 ふ	牛乳、しろさけ、生クリーム、絹ごし豆腐、ホイップクリーム、白みそ、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン、いわし(田作り)	にんじん、ほうれんそう、いちご、いちごジャム、ぶどう、なばな、ごま	ひな祭りババロア ひなあられ 牛乳 
			ごはん すまし汁 さけの西京焼き 白和え	七分つき米、砂糖	ほうれんそう、だいちご、にんじん、いちごジャム、ごま	いちごのババロア ミレービスケット 牛乳		
4	18	水	ハイハイ	②ちゃんぽん麺② さつま芋のゴロっとサラダ	ゆで中華めん、米粉、さつまいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、豆乳、豚肉(肩ロース)赤身、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、キャベツ、緑豆もやし、コーン、さやえんどう、しょうが	②ココアパンケーキ② 果物 牛乳
5	19	木	プレーンビスケット	ごはん みそ汁 鮭のパン粉焼き 甘酢和え	七分つき米、片栗粉、米粉、パン粉、油、砂糖、グラニュー糖	牛乳、しろさけ、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、カットわかめ	豆腐ドーナツ 果物 牛乳
			お弁当の日	せんべい、ビスケット	牛乳	みかん	おせんべい ビスケット 果物 牛乳	
6		金	のりものビスケット	フランスパン スープ 手羽元の照り煮 小松菜のツナサラダ	フランスパン、ホットケーキ粉、さつまいも、砂糖、マヨネーズ(卵不使用)、無塩バター、小麦粉	牛乳、鶏手羽元、ツナ水煮	バナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ごま	さつま芋蒸しパン 果物 牛乳
9	23	月	小麦胚芽のクラッカー	②味噌ラーメン② かぼちゃの胡麻和え	ゆで中華めん、七分つき米、砂糖、無塩バター、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)赤身、さけ、油揚げ、白みそ	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、ねぎ、ごま、焼きのり(3~5歳児)	0~2歳児: きつねおにぎり 3~5歳児:くるっとのりまき! 果物 牛乳
10	24	火	ハイハイ	ごはん 豆腐みそ汁 さわらの味噌焼き ②彩り野菜のサラダ②	七分つき米、フランスパン、無塩バター、砂糖、マヨネーズ(卵不使用)、油	牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉、いわし(田作り)	バナナ、ブロッコリー、にんじん、だいちご、コーン缶	きな粉ラスク 果物 牛乳
			ごはん みそ汁 ②鶏肉の唐揚げ② 大根サラダ	七分つき米、片栗粉、砂糖、油、マヨネーズ(卵不使用)、ごま油	調製豆乳、牛乳、鶏もも、まぐろ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、だいちご、きゅうり、にんじん、コーン、しめじ、にんにく、しょうが		
11	25	水	ハイハイ	♪お楽しみ給食♪ フランスパン フライドポテト ②鶏肉の唐揚げ② こんこん和え 豆腐のサラダ	じゃがいも、フランスパン、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ、ごま油	調製豆乳、牛乳、鶏もも、木綿豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごま、にんにく、しょうが	②ココアムース② 果物 牛乳
			ごはん みそ汁 魚のカレー風味焼き レンコンと人参のサラダ	七分つき米、強力粉、さつまいも、マヨネーズ(卵不使用)、油、パン粉、砂糖	牛乳、さわら、とろけるチーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮	バナナ、れんこん、だいちご、にんじん、コーン、みずな、ごま		
13	27	金	のりものビスケット	フランスパン スープ かぼちゃグラタン キャベツのサラダ	フランスパン、オートミール、コーンフレーク、じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)、無塩バター、パン粉、油	牛乳、鶏もも、とろけるチーズ	たまねぎ、かぼちゃ、みかん、キャベツ、コーン、干しぶどう、だいち	②シリアルバー② 果物 牛乳

## 給食MEMO

★献立表に記載の食材は必ず確認して下さい。 ★3月19日(水)はお弁当の日です。午前・午後のおやつは提供します。

★行事、その他の都合により献立を変更することがあります。

★午前のおやつは乳児クラスに提供します。麦茶が付きます。

★3月提供予定のくだもの:ネーブル、りんご、みかん、バナナ、いちご(入荷状況により変わります。) 午後おやつと一緒に果物を提供します。

2026年



# こんだてひょう

## 離乳食後期食



三ツ境たんぽぽ保育園

日	曜	昼食	3色分類			午後おやつ		
			黄 (力や体温のもとになる)	あか (体をつくる・血や肉になる)	みどり (体の調子を整える)			
2	16	月	5倍粥 スープ 豚ひき肉と野菜のトマト煮 茹で大根	七分つき米、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ	かつお節粥	
	30		5倍粥 みそ汁 鶏肉の照り煮 茹できゅうり	七分つき米、砂糖	鶏もも、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、きゅうり、にんじん		
3	17	31	火	5倍粥 すまし汁 鮭と野菜の煮物 茹でさつまい	米、さつまいも、焼ふ	牛乳、しろさけ、絹ごし豆腐	にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう	かぼちゃおじや
4	18		水	ちゃんぽんうどん さつまいもと人参のだし煮	七分つき米、ゆでうどん、さつまいも	豆乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、キャベツ、もやし	みるく粥
5	19		木	5倍粥 みそ汁 鮭と野菜の煮物 茹で大根	七分つき米、片栗粉	絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しろさけ	だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、カットわかめ	豆腐おじや
6			金	スティックパン パン粥 スープ 鶏肉と野菜の煮物	フランスパン、七分つき米、さつまいも、片栗粉	鶏もも、牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな	さつまいも粥
9	23		月	味噌コーンうどん 茹でかぼちゃ	ゆでうどん、七分つき米	豚肉(肩ロース) 赤身、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	コーン缶、かぼちゃ、キャベツ、にんじん	かつお節粥
10	24		火	5倍粥 みそ汁 さわらと野菜のだし煮 茹で大根	七分つき米、砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、さわら	だいこん、ブロッコリー、にんじん	きな粉かゆ
11			水	5倍粥 みそ汁 鶏肉と野菜のトマト煮 茹でさつまい	七分つき米、さつまいも、片栗粉	鶏もも、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、にんじん、だいこん、コーン、しめじ	ほうれん草粥
	25	スティックパン パン粥 スープ 鶏肉と野菜のポトフ		フランスパン、七分つき米	鶏もも、牛乳、木綿豆腐	にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、キャベツ		
12	26		木	5倍粥 みそ汁 さわらと人参のみそ煮 茹でにんじん	七分つき米、さつまいも、砂糖	ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、さわら	にんじん、だいこん	ツナ粥
13	27		金	スティックパン パン粥 スープ 鶏肉と野菜のミルク煮	フランスパン、七分つき米、片栗粉	牛乳、鶏もも、釜揚げしらす、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、だいこん、かぼちゃ	しらす粥

舌では潰せない大きさや固さのものは、左右に寄せて歯茎でカミカミできるようになります。潰す力はまだ弱いけれど、大人とほぼ同じ噛み方になってきます。

硬さの目安は、指で潰せる完熟バナナ、もめんどうふ、柔らかくにたみじん切り→角切りの人参など。

★目安★ 前半 母乳・ミルク35～40%：離乳食60～65% 後半 母乳・ミルク30%：離乳食70%  
離乳食からの栄養が、母乳・ミルクと逆転する頃です。食事で鉄分補給を心がけましょう。