



3月の離乳食献立表（後期～完了期）



令和3年3月1日

池田市立保育所・認定こども園

実施日	献立名		後期（9～11ヶ月）		間食（午後）	献立名	
	間食（午前）	昼食	食品名			完了期（12～18ヶ月）	昼食
1月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 そうめんのすまし汁	米。かぼちゃ 豚挽き肉 三度豆 砂糖 醤油 だし汁。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 醤油 だし汁。 / バナナ。		調乳 バナナ せんべい	軟飯→ごはん かぼちゃのそぼろ煮 そうめんのすまし汁	
2火	調乳 ビスケット	パンがゆ→トースト クリーム煮 フルーツ盛り合わせ ミニゼリー	食パン 野菜スープ。 鶏肉 じゃがいも たまねぎ 人参 ブロッコリー 育児用ミルク 代替) 豚肉。バナナ りんご キウイ。 / マカロニ きな粉 砂糖。		調乳 やわらか かわりあべかわ	トースト→食パン クリーム煮 フルーツ盛り合わせ ミニゼリー	
3水	調乳 ポーロ	雑炊→混ぜ軟飯 煮魚 すまし汁	米 人参 しらす干し 卵 三度豆 きざみやきのり 高野豆腐 醤油 砂糖 だし汁。白身魚 砂糖 醤油 だし汁 【油（完了）】代替) 豚肉。 白玉麩 人参 大根 醤油 だし汁。		調乳 ミニゼリー ポーロ	混ぜ軟飯→混ぜごはん 照り焼き魚 すまし汁	
4木	調乳 ウエハース	パンがゆ→ロールパン マカロニと野菜のトマト煮 煮浸し デ) りんご	ロールパン 育児用ミルク。マカロニ 玉ねぎ 人参 じゃがいも ホールトマト。ほうれん草 キャベツ 醤油 だし汁。りんご。 / 棒チーズ。		調乳 棒チーズ せんべい	ロールパン マカロニと野菜のトマト煮 煮浸し デ) りんご	
5金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 卵とじ みそ汁	米。えんどう豆 鶏肉 人参 高野豆腐 卵 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉 代替) コーン。 大根 もやし 人参 たまねぎ みそ だし汁。 / うどん 豚肉 人参 たまねぎ キャベツ 醤油 出し汁。		調乳 ☆煮込みうどん	軟飯→ごはん 卵とじ みそ汁	
6土	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 マーボー風 すまし汁	米。 豚挽き肉 豆腐 玉ねぎ 人参 みそ 醤油 だし汁。白菜 人参 大根 醤油 だし汁。		調乳 ゼリー せんべい	軟飯→ごはん マーボー風 すまし汁	
8月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 肉じゃが 煮びたし ヨーグルト	米。牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。大根 きゅうり しらす干し 砂糖 醤油 だし汁。ヨーグルト。 / りんご。		調乳 りんご せんべい	軟飯→ごはん 肉じゃが 煮びたし ヨーグルト	
9火	調乳 ビスケット	かゆ→軟飯 鮭缶と野菜の煮物 青菜のすまし汁	米。鮭缶 キャベツ 玉ねぎ 人参 砂糖 醤油 だし汁 片栗粉。小松菜 人参 大根 醤油 だし汁。 / プリンの素 かぼちゃペースト。		調乳 ☆かぼちゃプリン せんべい	軟飯→ごはん 鮭缶と野菜の煮物 青菜のすまし汁	
10水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 豚肉と野菜の煮物 葉の花のすまし汁 デ) りんご	米。豚肉 キャベツ 醤油 だし汁。菜の花 わかめ 人参 大根 醤油 だし汁。りんご。 / ホットケーキミックス バナナ 育児用ミルク。		調乳 ☆やわらか バナナ蒸しパン	軟飯→ごはん 豚肉と野菜の煮物 葉の花のすまし汁 デ) りんご	
11木	調乳 せんべい	パンがゆ→ロールパン スパゲッティの ケチャップ煮 華風卵スープ	ロールパン 育児用ミルク スパゲッティ 牛挽き肉 人参 玉ねぎ しめじ トマトケチャップ 代替) 豚挽き肉。卵 しめじ ほうれん草 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 / 型抜きチーズ。		調乳 型抜きチーズ せんべい	ロールパン スパゲッティの ケチャップ煮 華風卵スープ	
12金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 煮魚 みそ汁	米。白身魚 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。人参 じゃがいも 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。 / ロールパン 育児用ミルク。		調乳 パンがゆ→ ロールパン	軟飯→ごはん 煮魚 みそ汁	
13土	調乳 せんべい	煮込みうどん オレンジ	うどん 豚肉 キャベツ 人参 しいたけ 玉ねぎ わかめ 醤油 だし汁。オレンジ。 / さつまいも。		調乳 ふかしいも せんべい	煮込みうどん オレンジ	
15月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 牛肉と野菜の煮物 みそ汁	米。牛肉 玉ねぎ キャベツ 人参 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。じゃがいも 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 / 米粉 ベーキングパウダー 砂糖 長いも えんどう豆。		調乳 ☆やわらか えんどうのかるかん せんべい	軟飯→ごはん 牛肉と野菜の煮物 みそ汁	
16火	調乳 ビスケット	パンがゆ→トースト 野菜とピーフンの煮物 野菜スープ・デ) バナナ	食パン 育児用ミルク。豚肉 ピーフン 玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ 砂糖 醤油 出し汁。キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃがいも 醤油 出し汁。 バナナ。 / さつまいも。		調乳 ふかしいも	トースト→食パン 野菜とピーフンの煮物 野菜スープ・デ) バナナ	
17水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 豆腐と野菜煮 野菜スープ	米。豆腐 鮭缶 玉ねぎ ブロッコリー 砂糖 醤油 だし 汁。玉ねぎ 人参 じゃがいも キャベツ 醤油 だし汁。 / ホットケーキミックス 育児用ミルク。		調乳 ☆やわらか 蒸しパン	ロールパン 豆腐と野菜煮 野菜スープ	
18木	調乳 ウエハース	かゆ→軟飯 白身魚と野菜の煮物 みそ汁	米。白身魚 人参 ブロッコリー 砂糖 醤油 だし汁。 はくさい 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 / あまなつ。		調乳 あまなつ せんべい	軟飯→ごはん 白身魚と野菜の煮物 みそ汁	
19金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 高野豆腐の含め煮 すまし汁	米。鶏肉 高野豆腐 白菜 人参 三度豆 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。白玉麩 とろろ昆布 人参 小松菜 しめじ 醤油 だし汁。		調乳 ミニゼリー せんべい	軟飯→ごはん 高野豆腐の含め煮 すまし汁	
22月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 豆腐のそぼろ煮 みそ汁	米。豚肉 豆腐 玉ねぎ 人参 しいたけ 砂糖 醤油 片栗粉 だし汁 代替) じゃがいも。さつまいも 人参 玉ねぎ 大根 みそ だし汁。 / りんご。		調乳 りんご せんべい	軟飯→ごはん 豆腐のそぼろ煮 みそ汁	
23火	調乳 ビスケット	パンがゆ→トースト 野菜の卵とじ 野菜スープ	食パン 育児用ミルク。卵 玉ねぎ 人参 しいたけ 醤油 砂糖 片栗粉 だし汁 代替) 豚肉。 豚肉 玉ねぎ キャベツ 豆腐 ほうれん草 醤油 だし汁。 / じゃがいも。		調乳 ふかしおじゃが	トースト→食パン 野菜の卵とじ 野菜スープ	
24水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 おでん みそ汁	米。鶏肉 じゃがいも 大根 玉ねぎ 人参 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 白菜 豆腐 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 / ホットケーキミックス 育児用ミルク。		調乳 ☆やわらか 蒸しパン	軟飯→ごはん おでん みそ汁	
25木	調乳 せんべい	パンがゆ→ロールパン 豚肉と野菜のケチャップ煮 ほうれん草スープ・デ) バナナ	ロールパン 育児用ミルク。豚肉 大豆 人参 玉ねぎ じゃが芋 トマトケチャップ。豆腐 ほうれん草 人参 醤油 だし汁。 バナナ。 / 小麦粉 豚肉 キャベツ 卵 花かつお だし汁 しょうゆ 油。		調乳 ☆やわらかお好み焼	ロールパン 豚肉と野菜のケチャップ煮 ほうれん草スープ・デ) バナナ	
26金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 白身魚のみそ煮 けんちん汁	米。白身魚 白みそ みそ 醤油 砂糖 だし汁。代替) 豚肉。 鶏肉 豆腐 ブロッコリー 人参 大根 しいたけ 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 / キウイ。		調乳 キウイ せんべい	軟飯→ごはん 白身魚のみそ煮 けんちん汁	
27土	調乳 せんべい	みそ煮込みうどん りんご	うどん 豚肉 人参 チンゲンサイ しいたけ みそ 出し汁。 りんご。 / さつまいも。		調乳 ふかしいも	みそ煮込みうどん りんご	
29月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 白身魚と野菜の煮物 そうめんのすまし汁	米。白身魚 玉ねぎ 人参 砂糖 醤油 だし汁。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 醤油 出し汁。 / バナナ。		調乳 バナナ せんべい	軟飯→ごはん 白身魚と野菜の煮物 そうめんのすまし汁	
30火	調乳 ビスケット	かゆ→軟飯 牛肉と野菜の煮物 みそ汁	米。牛肉 豆腐 白菜 白ねぎ おつゆ麩 人参 玉ねぎ 砂糖 醤油 だし汁 代替) じゃがいも 代替) 豚肉。 かぼちゃ 白菜 人参 玉ねぎ だし汁 みそ。 / りんご。		調乳 りんご せんべい	軟飯→ごはん 牛肉と野菜の煮物 みそ汁	
31水	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 豚挽き肉と野菜の煮物 みそ汁	米。豚挽き肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 砂糖 醤油 出し汁。じゃがいも 人参 玉ねぎ みそ 出し汁。		調乳 ゼリー せんべい	軟飯→ごはん 豚挽き肉と野菜の煮物 みそ汁	

☆印は手作りおやつです。