



# 3月の離乳食献立表（後期～完了期）



令和4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）		献立名	
	間食（午前）	昼食	食品名			間食（午後）
			完了期（12～18ヶ月）			
1(火)	調乳 ビスケット	パンがゆ→トースト マカロニと野菜のトマト煮 煮びたし・デ) バナナ	食パン 育児用ミルク。マカロニ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ホールトマト トマトケチャップ。ほうれんそう キャベツ 醤油 だし汁。バナナ / 棒チーズ	調乳 棒チーズ せんべい	トースト マカロニと野菜のトマト煮 煮びたし・デ) バナナ	
2(水)	調乳 ポーロ	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 豚ひき肉 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。 / ホットケーキミックス 育児用ミルク 上白糖。	調乳 ☆やわらかミルク蒸しパン ビスケット	軟飯→ごはん かぼちゃのそぼろ煮 そうめんのすまし汁	
3(木)	調乳 せんべい	雑炊→まぜ軟飯 煮魚 すまし汁	米 人参 卵 三度豆 きざみやきのり 醤油 砂糖 だし汁 代替) コーン。白身魚 砂糖 醤油 だし汁 【油(完了)】 菜の花 白玉麩 人参 醤油 だし汁。	調乳 ミニゼリー ポーロ	まぜ軟飯→まぜごはん 魚の照り焼き すまし汁	
4(金)	調乳 ウエハース	かゆ→軟飯 えんどうの卵とし みそ汁	米。えんどう 鶏肉 人参 木綿豆腐 ほうれんそう 卵 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉 代替) コーン。はくさい 大根 もやし 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 / うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 醤油 だし汁。	調乳 ☆煮込みうどん	軟飯→ごはん えんどうの卵とし みそ汁	
5(土)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 麻婆風 すまし汁	米。豚ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 生しいたけ みそ 醤油 だし汁 代替) じゃが芋 はくさい 大根 人参 醤油 だし汁。	調乳 ゼリー せんべい	軟飯→ごはん 麻婆風 すまし汁	
7(月)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 高野豆腐の含め煮 みそ汁・焼きのり	米。鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 三度豆 砂糖 醤油 だし汁。はくさい 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 焼きのり。/ バナナ	調乳 バナナ ビスケット	軟飯→ごはん 高野豆腐の含め煮 みそ汁・焼きのり	
8(火)	調乳 ビスケット	パンがゆ→トースト 豚肉と野菜の煮物 野菜スープ デ) りんご	食パン 育児用ミルク。豚肉 ビーフン 玉ねぎ 人参 生しいたけ 醤油 砂糖 だし汁。キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 醤油 だし汁。りんご / さつまいも	調乳 ☆ふかしいも	トースト 豚肉と野菜の煮物 野菜スープ デ) りんご	
9(水)	調乳 ポーロ	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 醤油 砂糖 だし汁。 小松菜 人参 大根 醤油 だし汁。 /かぼちゃペースト 育児用ミルク 砂糖 ゼラチン。	調乳 ☆かぼちゃゼリー 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(木)	調乳 ウエハース	かゆ→軟飯 肉じゃが フルーツサラダ フレッシュゼリー	米。牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。バナナ きゅうり りんごすりおろし フレッシュゼリー / 型抜きチーズ	調乳 型抜きチーズ せんべい	軟飯→ごはん 肉じゃが フルーツサラダ フレッシュゼリー	
11(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 じゃが芋 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。	調乳 ミニゼリー ウエハース	軟飯→ごはん 煮魚 みそ汁	
12(土)	調乳 せんべい	煮込みスバゲッティ りんご	スバゲッティ ツナ水煮缶 玉ねぎ 人参 しめじ 醤油 砂糖 だし汁。りんご / さつまいも	調乳 ふかしいも せんべい	スープスバゲッティ りんご	
14(月)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 肉と野菜の煮物 みそ汁 デ) バナナ	米。牛肉 玉ねぎ キャベツ 人参 醤油 砂糖 だし汁 代替) 豚肉。じゃが芋 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 バナナ/米粉 ベーキングパウダー 上白糖 長いも さやえんどう。	調乳 ☆えんどうのかるかん せんべい	軟飯→ごはん 肉と野菜の煮物 みそ汁 デ) バナナ	
15(火)	調乳 ビスケット	パンがゆ→トースト 野菜の卵とし 野菜スープ	食パン 育児用ミルク。卵 玉ねぎ 生しいたけ グリンピース 人参 醤油 砂糖 片栗粉 だし汁 代替) 豚肉 代替) じゃが芋。 代替) コーン。豚肉 玉ねぎ キャベツ 木綿豆腐 ほうれんそう 醤油 だし汁。/じゃが芋	調乳 ☆ふかしおじゃが	トースト 野菜の卵とし 野菜スープ	
16(水)	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 豆腐と野菜の煮物 菜の花のすまし汁	米。木綿豆腐 玉ねぎ ブロッコリー 鮭缶 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。菜の花 白玉麩 玉ねぎ 醤油 だし汁。 /うどん(ゆで) 豚肉 玉ねぎ 人参 醤油 だし汁。	調乳 ☆煮込みうどん	軟飯→ごはん 豆腐と野菜の煮物 菜の花のすまし汁	
17(木)	調乳 せんべい	パンがゆ→ロールパン 野菜のミルク煮 煮びたし	ロールパン 育児用ミルク。豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー しめじ 育児用ミルク だし汁。キャベツ きゅうり 醤油 だし汁。 / バナナ	調乳 バナナ せんべい	ロールパン 野菜のミルク煮 煮びたし	
18(金)	調乳 ウエハース	かゆ→軟飯 野菜のそぼろ煮 ミルク野菜スープ	米。牛ひき肉 人参 玉ねぎ 三度豆 キャベツ トマトケチャップ だし汁 代替) 豚肉。レタス 玉ねぎ 人参 じゃが芋 育児用ミルク だし汁。 / 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 蒸しケーキ	軟飯→ごはん 野菜のそぼろ煮 ミルク野菜スープ	
19(土)	調乳 せんべい	人参かゆ→軟飯 みそ汁 りんご	米 人参。豚肉 さつまいも 大根 玉ねぎ 人参 みそ だし汁。 りんご	調乳 ゼリー せんべい	人参軟飯→人参ごはん みそ汁 りんご	
22(火)	調乳 ビスケット	かゆ→軟飯 肉じゃが 煮びたし ヨーグルト	米。牛肉 じゃが芋 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 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	
23(水)	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 白身魚のみそ煮 けんちん汁	米。白身魚 ブロッコリー 白みそ みそ 醤油 砂糖 だし汁 代替) 豚肉。鶏肉 木綿豆腐 人参 大根 生しいたけ 醤油 だし汁 代替) 豚肉。/ キウイフルーツ	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	
24(木)	調乳 ウエハース	かゆ→軟飯 じゃこと野菜の煮物 そうめんのすまし汁	米。しらす干し さつまいも 人参 玉ねぎ 長いも 砂糖 醤油 だし汁。そうめん 人参 しめじ 小松菜 醤油 だし汁。 /豚肉 長いも キャベツ 小麦粉 あおのり だし汁 油。	調乳 ☆やわらかお好み焼き	軟飯→ごはん じゃこと野菜の煮物 そうめんのすまし汁	
25(金)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 デ) バナナ	米。豚肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 生しいたけ 砂糖 醤油 だし汁 代替) じゃが芋。さつまいも 大根 玉ねぎ 人参 みそ だし汁。バナナ。 /マカロニ きな粉 砂糖。	調乳 ☆やわらかかわりあべかわ ポーロ	軟飯→ごはん 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 デ) バナナ	
26(土)	調乳 せんべい	味噌煮込みうどん りんご	うどん(ゆで) 豚肉 人参 チンゲンサイ 生しいたけ みそ だし汁。りんご / さつまいも	調乳 ふかしいも せんべい	味噌煮込みうどん りんご	
28(月)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 肉じゃが みそ汁	米。牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 三度豆 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 / バナナ	調乳 バナナ せんべい	軟飯→ごはん 肉じゃが みそ汁	
29(火)	調乳 ビスケット	かゆ→軟飯 白身魚と野菜の煮物 とろろ昆布のすまし汁	米。白身魚 人参 ブロッコリー 砂糖 醤油 だし汁。 白玉麩 とろろ昆布 人参 しめじ 小松菜 醤油 だし汁。 / りんご	調乳 りんご せんべい	軟飯→ごはん 白身魚と野菜の煮物 とろろ昆布のすまし汁	
30(水)	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 卵とし みそ汁	米。卵 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 生しいたけ 三度豆 砂糖 醤油 だし汁。代替) 豚ひき肉 代替) コーン / はくさい 木綿豆腐 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 / バナナ	調乳 バナナ せんべい	軟飯→ごはん 卵とし みそ汁	
31(木)	調乳 せんべい	パンがゆ→ロールパン 豆と野菜の煮物 ほうれん草スープ	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 醤油 砂糖 だし汁。木綿豆腐 ほうれんそう 人参 醤油 だし汁。	調乳 フレッシュゼリー せんべい	ロールパン 豆と野菜の煮物 ほうれん草スープ	