



# 3月の離乳食献立表（初期～中期）



令和4年3月1日

池田市立保育所・認定こども園

実施日	初期（5～6ヶ月）			中期（7～8ヶ月）			
	献立名	食品名	間食	午前間食	献立名	午後間食	食品名
1(火)	パンがゆ マカロニのくたくた煮 野菜の煮つぶし	食パン 育児用ミルク。 マカロニ 玉ねぎ 人参 だし汁。 ほうれん草 ジャが芋 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ マカロニと野菜のトマト煮 煮びたし・テ) パナナ	調乳 棒チーズ せんべい	食パン 育児用ミルク。マカロニ 玉ねぎ 人参 ジャが芋 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。パナナ / 棒チーズ
2(水)	すりつぶしがゆ かぼちゃすりつぶし そうめんの煮つぶし	米。 かぼちゃ 育児用ミルク。 そうめん 人参 だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ かぼちゃのそぼろ煮 そうめんのすまし汁	調乳 ☆やわらかミルク蒸しパン ビスケット	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。
3(木)	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜の煮つぶし	米。 白身魚 人参 だし汁。 ジャが芋 人参 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	雑炊 煮魚 すまし汁	調乳 ミニゼリー ポーロ	米 人参 卵黄 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。
4(金)	すりつぶしがゆ えんどうのミルク煮 野菜のすりつぶし	米。 えんどう 育児用ミルク。 ほうれん草 はくさい 人参 だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	かゆ えんどうの卵黄とじ みそ汁	調乳 ☆煮込みうどん	米。えんどう 鶏肉 人参 木綿豆腐 ほうれんそう 卵黄 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。
5(土)	すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し ジャが芋のミルク煮	米。 豆腐 人参 だし汁。 ジャが芋 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 麻婆風 すまし汁	調乳 ゼリー せんべい	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) ジャが芋 はくさい 大根 人参 醤油 だし汁。
7(月)	すりつぶしがゆ 野菜のすりつぶし 野菜の煮つぶし	米。 はくさい 人参 だし汁。 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 高野豆腐の含め煮 みそ汁・焼きのり	調乳 パナナ ビスケット	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。/ パナナ
8(火)	パンがゆ 野菜のすりつぶし 野菜の煮つぶし	食パン 育児用ミルク。 ジャが芋 人参 だし汁。 キャベツ 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ 豚肉と野菜の煮物 野菜スープ テ) りんご	調乳 ☆ふかししいも	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 ジャが芋 醤油 だし汁。りんご / さつまいも
9(水)	すりつぶしがゆ 野菜のすりつぶし 野菜の煮つぶし	米。 鮭缶 大根 だし汁。 玉ねぎ 人参 だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 鮭缶と野菜の煮物 青菜のすまし汁	調乳 ☆かぼちゃゼリー せんべい	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。
10(木)	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 りんごのすりおろし	米。 ジャが芋 グリンピース 育児用ミルク。 りんご。	調乳	調乳 ウエハース	かゆ 肉じゃが フルーツサラダ フレッシュゼリー	調乳 型抜きチーズ せんべい	米。牛肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。パナナ 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
11(金)	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜の煮つぶし	米。 白身魚 玉ねぎ だし汁。 ジャが芋 人参 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 ミニゼリー ウエハース	米。白身魚 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 人参 ジャが芋 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。
12(土)	スパゲッティのくたくた煮 りんごのすりおろし	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 だし汁。 りんご。	調乳	調乳 せんべい	煮込みスパゲッティ りんご	調乳 ふかししいも せんべい	スパゲッティ 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
14(月)	すりつぶしがゆ ジャが芋のミルク煮 野菜の煮つぶし	米。 ジャが芋 育児用ミルク。 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 肉と野菜の煮物 みそ汁 テ) パナナ	調乳 ☆えんどうのかるかん せんべい	米。牛肉 玉ねぎ キャベツ 人参 醤油 砂糖 だし汁 代替) 豚肉。ジャが芋 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 パナナ/米粉 ベーキングパウダー 上白糖 長いも さやえんどう。
15(火)	パンがゆ 野菜のすりつぶし 野菜の煮つぶし	食パン 育児用ミルク。 ほうれんそう ジャが芋 だし汁。 キャベツ 人参 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ 野菜の卵黄とじ 野菜スープ	調乳 ☆ふかしおじゃが	食パン 育児用ミルク。卵黄 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) ジャが芋。 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。/ジャが芋
16(水)	すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し 野菜のすりつぶし	米。 豆腐 人参 だし汁。 ブロッコリー 鮭缶 だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 豆腐と野菜の煮物 菜の花のすまし汁	調乳 ☆煮込みうどん	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。
17(木)	パンがゆ 野菜のすりつぶし 野菜の煮つぶし	ロールパン 育児用ミルク。 人参 ブロッコリー だし汁。 キャベツ ジャが芋 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 野菜のミルク煮 煮びたし	調乳 パナナ せんべい	ロールパン 育児用ミルク。豚肉 玉ねぎ 人参 ジャが芋 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。 / パナナ
18(金)	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜の煮つぶし	米。 キャベツ 人参 育児用ミルク。 ジャが芋 玉ねぎ 人参 だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	かゆ 野菜のそぼろ煮 ミルク野菜スープ	調乳 ☆やわらかパナナ 蒸しケーキ	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 ジャが芋 育児用ミルク だし汁。 / ホットケーキミックス パナナ 育児用ミルク。
19(土)	人参すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし さつま芋のミルク煮	米 人参。 大根 玉ねぎ 人参 だし汁。 さつま芋 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	人参かゆ みそ汁 りんご	調乳 ゼリー せんべい	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
22(火)	すりつぶしがゆ グリーンピースのミルク 野菜の煮つぶし	米。 グリーンピース 育児用ミルク。 玉ねぎ 人参 大根 だし汁。	調乳 りんごすりおろし	調乳 ビスケット	かゆ 肉じゃが 煮びたし ヨーグルト	調乳 りんご せんべい	米。牛肉 ジャが芋 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
23(水)	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜の煮つぶし	米。 白身魚 ブロッコリー だし汁。 大根 人参 だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 白身魚のみそ煮 けんちん汁	調乳 キウイ せんべい	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
24(木)	すりつぶしがゆ そうめんの煮つぶし 野菜の煮つぶし	米。 そうめん 人参 だし汁。 さつま芋 人参 だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	かゆ じゃこと野菜の煮物 そうめんのすまし汁	調乳 ☆やわらかお好み焼き	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。
25(金)	すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し 野菜の煮つぶし	米。 豆腐 さつま芋 だし汁。 玉ねぎ 人参 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 テ) パナナ	調乳 ☆やわらかかわりあべかわ ポーロ	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) ジャが芋。さつまいも 大根 玉ねぎ 人参 みそ だし汁。パナナ。 /マカロニ きな粉 砂糖。
26(土)	うどんのくたくた煮 りんごのすりおろし	うどん 人参 玉ねぎ だし汁。 りんご。	調乳	調乳 せんべい	味噌煮込みうどん りんご	調乳 ふかししいも せんべい	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
28(月)	すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し ジャが芋のミルク煮	米。 豆腐 人参 だし汁。 ジャが芋 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 肉じゃが みそ汁	調乳 パナナ せんべい	米。牛肉 ジャが芋 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。 / パナナ
29(火)	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜のミルク煮	米。 白身魚 人参 だし汁。 ブロッコリー 人参 育児用ミルク。	調乳 りんごすりおろし	調乳 ビスケット	かゆ 白身魚と野菜の煮物 とろろ昆布のすまし汁	調乳 りんご せんべい	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
30(水)	卵黄がゆ 豆腐のすり流し 野菜の煮つぶし	米 卵黄。 豆腐 人参 だし汁。 はくさい 人参 だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 卵黄とじ みそ汁	調乳 パナナ せんべい	米。卵黄 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。/ パナナ
31(木)	パンがゆ 豆腐のすり流し 野菜の煮つぶし	ロールパン 育児用ミルク。 豆腐 ほうれんそう だし汁。 ジャが芋 玉ねぎ 人参 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 豆と野菜の煮物 ほうれん草スープ	調乳 フレッシュゼリー せんべい	ロールパン 育児用ミルク。豚肉 大豆 人参 玉ねぎ ジャが芋 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。