



3月の離乳食献立表（後期～完了期）



令和5年3月1日

池田市立保育所・認定こども園

実施日	間食 (午前)	献立名		間食(午後)	献立名		
		後期(9~11ヶ月)				完了期(12~18ヶ月)	
		昼食	食品名			昼食	
1(水)	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	米。鶏肉 キャベツ 人参 菜の花 醤油 砂糖 だし汁。 白玉麩 わかめ 醤油 だし汁。 / パナナ。	調乳 バナナ せんべい	軟飯→ごはん 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁		
2(木)	調乳 ウエハース	パンがゆ→ロールパン 豚肉と野菜の煮物 野菜スープ	ロールパン 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。 / さつまいも。	調乳 ☆ふかしもち	ロールパン 豚肉と野菜の煮物 野菜スープ		
3(金)	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 ぎざみやきのり 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)】 大根 しめじ 人参 小松菜 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(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		
6(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 代替) 豚肉。はくさい 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 焼きのり。 / 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 高野豆腐の含め煮 みそ汁・焼きのり		
7(火)	調乳 ビスケット	かゆ→軟飯 えんどうの卵とじ そうめんのすまし汁 デザート(バナナ)	米。えんどう 鶏肉 人参 豆腐 卵 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉 代替) コーン。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 醤油 だし汁。 パナナ。	調乳 ミニゼリー せんべい	軟飯→ごはん えんどうの卵とじ そうめんのすまし汁 デザート(バナナ)		
8(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		
9(木)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 肉じゃが フルーツサラダ ミニゼリー	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 ミニゼリー	調乳 せんべい ビスケット	軟飯→ごはん 肉じゃが フルーツサラダ ミニゼリー		
10(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		
11(土)	調乳 せんべい	煮込みスパゲッティ 野菜スープ りんご	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。しめじ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ 醤油 だし汁。りんご / さつまいも	調乳 ふかしもち せんべい	煮込みスパゲッティ 野菜スープ りんご		
13(月)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 肉じゃが みそ汁 デザート(バナナ)	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。 / 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 肉じゃが みそ汁 デザート(バナナ)		
14(火)	調乳 ビスケット	かゆ→軟飯 鮭と野菜の煮物 ミルク野菜スープ	米。鮭 人参 玉ねぎ 三度豆 キャベツ 砂糖 醤油 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。 / いやかん。	調乳 いやかん せんべい	軟飯→ごはん 鮭と野菜の煮物 ミルク野菜スープ		
15(水)	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 豆腐と野菜の煮物 みそ汁	米。豆腐 玉ねぎ ブロッコリー 砂糖 醤油 だし汁。 さつまいも 大根 玉ねぎ 人参 みそ だし汁。 /うどん(ゆで) 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 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 みそ汁		
16(木)	調乳 ウエハース	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。 / りんご。	調乳 りんご せんべい	ロールパン 野菜のミルク煮 煮びたし		
17(金)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 野菜の卵とじ 野菜スープ	米。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。 / ホットケーキミックス バナナ 育児用ミルク。	調乳 ☆バナナ蒸しパン	軟飯→ごはん 野菜の卵とじ 野菜スープ		
18(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		
20(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		
22(水)	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 じゃこと野菜の煮物 みそ汁	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。豚肉 大根 もやし 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 / キウイ。	調乳 キウイ せんべい	軟飯→ごはん じゃこと野菜の煮物 みそ汁		
23(木)	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 ブロッコリー 白みそ みそ 醤油 砂糖 だし汁 代替) 豚肉。鶏肉 豆腐 人参 大根 生しいたけ 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 / 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 白身魚のみそ煮 けんちん汁		
24(金)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 テ) バナナ	米。豚肉 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 テ) バナナ		
25(土)	調乳 せんべい	味噌煮込みうどん りんご	うどん(ゆで) はくさい しめじ わかめ 人参 みそ だし汁。りんご / さつまいも	調乳 ふかしもち せんべい	味噌煮込みうどん りんご		
27(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		
28(火)	調乳 ビスケット	かゆ→軟飯 鮭と野菜の煮物 みそ汁	米。鮭 人参 ブロッコリー 砂糖 醤油 だし汁。 はくさい 木綿豆腐 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 / りんご	調乳 りんご せんべい	軟飯→ごはん 鮭と野菜の煮物 みそ汁		
29(水)	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 卵とじ すまし汁	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 / 白玉麩 とろろ昆布 人参 しめじ 小松菜 醤油 だし汁。 じゃがいも。	調乳 ふかしおじゃが	軟飯→ごはん 卵とじ すまし汁		
30(木)	調乳 ウエハース	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。豆腐 ほうれんそう 人参 醤油 だし汁。 / 型抜きチーズ。	調乳 型抜きチーズ せんべい	ロールパン 豆と野菜の煮物 ほうれん草スープ		
31(金)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 肉と野菜の煮物 みそ汁 テ) 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。豆腐 わかめ はくさい えのきだけ 人参 みそ だし汁。バナナ。	調乳 ミニゼリー せんべい	軟飯→ごはん 肉と野菜の煮物 みそ汁 テ) バナナ		