



3月の離乳食献立表（初期～中期）



令和5年3月1日

池田市立保育所・認定こども園

| 実施日 | 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(水) | すりつぶしがゆ 野菜のすりつぶし 野菜のミルク煮 | 米。キャベツ 人参 だし汁。 じゃがいも 玉ねぎ 育児用ミルク。 | | 調乳 ポーロ | かゆ 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁 | 調乳 バナナ せんべい | 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。 / バナナ。 |
| 2(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。 じゃが芋 人参 だし汁。 キャベツ 玉ねぎ だし汁。 | 調乳 | 調乳 ウエハース | パンがゆ 豚肉と野菜の煮物 野菜スープ | 調乳 ☆ふかしもち | 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。 |
| 3(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 人参 だし汁。 大根 小松菜 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。 大根 しめじ 人参 小松菜 醤油 だし汁。 |
| 4(土) | すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し はくさいのミルク煮 | 米。 豆腐 人参 だし汁。 はくさい 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 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。 |
| 6(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 ☆煮込みうどん | 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。 |
| 7(火) | すりつぶしがゆ えんどうのミルク煮 そうめんのくたくた煮 | 米。 えんどう 育児用ミルク。 そうめん 人参 だし汁。 | 調乳 | 調乳 ビスケット | かゆ えんどうの卵黄とじ そうめんのすまし汁 デザート（バナナ） | 調乳 ミニゼリー せんべい | 米。えんどう 鶏肉 人参 豆腐 卵黄 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。 バナナ。 |
| 8(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。 キャベツ 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。 |
| 9(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。 じゃが芋 グリンピース 育児用ミルク。 りんご。 | 調乳 | 調乳 せんべい | かゆ 肉じゃが フルーツサラダ ミニゼリー | 調乳 せんべい ビスケット | 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。バナナ きゅうり りんごすりおろし ミニゼリー |
| 10(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。 じゃが芋 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 じゃが芋 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。 |
| 11(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 野菜スープ りんご | 調乳 ふかしもち 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。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。 |
| 13(月) | すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し じゃが芋のミルク煮 | 米。 豆腐 人参 だし汁。 じゃが芋 育児用ミルク。 | 調乳 | 調乳 せんべい | かゆ 肉じゃが みそ汁・デザート（バナナ） | 調乳 ☆えんどうのかるかん せんべい | 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。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 砂糖 長芋 さやえんどう。 |
| 14(火) | すりつぶしがゆ 白身魚のすりながし 野菜の煮つぶし | 米。 鮭 キャベツ だし汁。 じゃが芋 玉ねぎ 人参 だし汁。 | 調乳 | 調乳 ビスケット | かゆ 鮭と野菜の煮物 ミルク野菜スープ | 調乳 いよかん せんべい | 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。 / いよかん。 |
| 15(水) | すりつぶしがゆ 豆腐の煮つぶし 野菜のすりつぶし | 米。 豆腐 人参 だし汁。 さつまいも 大根 だし汁。 | 調乳 | 調乳 ポーロ | かゆ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 | 調乳 ☆煮込みうどん | 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 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 醤油 だし汁。 |
| 16(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 じゃが芋 だし汁。 | 調乳 りんご すりおろし | 調乳 ウエハース | パンがゆ 野菜のミルク煮 煮びたし | 調乳 りんご せんべい | 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。 |
| 17(金) | すりつぶしがゆ 野菜のすりつぶし 野菜の煮つぶし | 米。 ほうれんそう じゃが芋 だし汁。 キャベツ 人参 だし汁。 | 調乳 | 調乳 せんべい | パンがゆ 野菜の卵黄とじ 野菜スープ | 調乳 ☆バナナ蒸しパン | 米。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 じゃが芋。 代替 コーン。豚肉 玉ねぎ キャベツ 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。 |
| 18(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 |
| 20(月) | すりつぶしがゆ グリンピースのミルク 野菜の煮つぶし | 米。 グリンピース 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 せんべい | 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 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 |
| 22(水) | すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜の煮つぶし | 米。さつまいも 人参 育児用ミルク。 大根 人参 だし汁。 | 調乳 | 調乳 ポーロ | かゆ じゃこと野菜の煮物 みそ汁 | 調乳 キウイ せんべい | 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。 |
| 23(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 ブロッコリー だし汁。 大根 人参 だし汁。 | 調乳 | 調乳 せんべい | かゆ 白身魚のみそ煮 けんちん汁 | 調乳 ☆やわらか お好み焼き | 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。 |
| 24(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）バナナ | 調乳 ☆やわらかかりあべかわ ポーロ | 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。 |
| 25(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 ふかしもち せんべい | 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 |
| 27(月) | 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 せんべい | 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。 |
| 28(火) | すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜のミルク煮 | 米。 鮭 人参 だし汁。 ブロッコリー 玉ねぎ 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 鮭と野菜の煮物 みそ汁 | 調乳 りんご せんべい | 米。鮭 人参 ブロッコリー 砂糖 醤油 だし汁。 はくさい 豆腐 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 / りんご |
| 29(水) | 卵黄がゆ 野菜のすりつぶし 野菜の煮つぶし | 米 卵黄。 小松菜 玉ねぎ だし汁。 玉ねぎ 人参 だし汁。 | 調乳 | 調乳 ポーロ | かゆ 卵黄とじ すまし汁 | 調乳 ふかしおじゃが | 米。卵黄 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 生しいたけ 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。 |
| 30(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。 じゃが芋 玉ねぎ 人参 だし汁。 | 調乳 | 調乳 ウエハース | パンがゆ 豆と野菜の煮物 ほうれん草スープ | 調乳 型抜きチーズ せんべい | 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。 |
| 31(金) | すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜の煮つぶし | 米。 豆腐 人参 だし汁。 はくさい 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）バナナ | 調乳 ミニゼリー 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。豆腐 わかめ はくさい えのきだけ 人参 みそ だし汁。 バナナ。 |