



# 3月の離乳食献立表（初期～中期）



令和6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(金)	すりつぶしがゆ カレイのすり流し 野菜の煮つぶし	米。 カレイ 人参 だし汁。 大根 小松菜 だし汁。	調乳	調乳 あられ	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 <b>代替</b> コーン。カレイ 砂糖 醤油 だし汁。 大根 しめじ 人参 小松菜 醤油 だし汁。
2(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 <b>代替</b> <b>じゃが芋</b> はくさい 大根 人参 醤油 だし汁。
4(月)	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 はくさい 人参 だし汁。 かぼちゃ 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	調乳 ☆やわらか お好み焼き	米。鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 三度豆 砂糖 醤油 だし汁 <b>代替</b> 豚肉。かぼちゃ 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 / 豚肉 長いも キャベツ 小麦粉 あおのり だし汁 油。
5(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。 じゃが芋 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) パナナ	調乳 ミニゼリー せんべい	食パン 育児用ミルク。豚肉 ピーファン 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。パナナ。
6(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。 ほうれん草 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 セラチン。
7(木)	すりつぶしがゆ 鮭のすり流し そうめんのくたくた煮	米。 鮭 人参 だし汁。 そうめん チンゲン菜 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 すまし汁	調乳 ☆ふかしもち	米。鮭 醤油 砂糖 だし汁。 そうめん 人参 しめじ チンゲン菜 醤油 だし汁。 / さつまいも。
8(金)	すりつぶしがゆ カレイのすり流し 野菜の煮つぶし	米。 カレイ 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。 カレイ 砂糖 醤油 だし汁 <b>代替</b> 豚肉。 人参 じゃが芋 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。
9(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。
11(月)	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 <b>代替</b> 豚肉。パナナ きゅうり りんごすりおろし。 ミニゼリー。
12(火)	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	調乳 ビスケット	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	調乳 ☆えんどうのかかるかん 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。 / 米粉 ベーキングパウダ 砂糖 長芋 さやえんどう。
13(水)	すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し 野菜の煮つぶし	米。 豆腐 人参 だし汁。 玉ねぎ ほうれん草 だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 豆腐と野菜の煮物 中華スープ テ) パナナ	調乳 ☆やわらかわりあべかわ	米。豚肉 豆腐 玉ねぎ 人参 生しいたけ 砂糖 醤油 だし汁 <b>代替</b> <b>じゃが芋</b> 。うどん 豚肉 キャベツ 人参 もやし ほうれん草 醤油 だし汁。パナナ。 /マカロニ きな粉 砂糖。
14(木)	すりつぶしがゆ カレイのすり流し 野菜の煮つぶし	米。 カレイ ブロッコリー だし汁。 大根 人参 だし汁。	調乳 りんご すりおろし	調乳 せんべい	かゆ カレイのみそ煮 けんちん汁	調乳 りんご せんべい	米。カレイ ブロッコリー みそ 醤油 砂糖 だし汁 <b>代替</b> 豚肉。鶏肉 豆腐 人参 大根 生しいたけ 醤油 だし汁 <b>代替</b> 豚肉。 / りんご。
15(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 あられ	かゆ 野菜の卵黄とじ 野菜スープ	調乳 ☆やわらか パナナ蒸しパン	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 <b>代替</b> 豚肉 <b>代替</b> <b>じゃが芋</b> 。 <b>代替</b> 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 パナナ 育児用ミルク。
16(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
18(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 (パナナ)	調乳 ☆煮込みうどん	米。牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 三度豆 砂糖 醤油 だし汁 <b>代替</b> 豚肉。豆腐 チンゲンサイ 人参 玉ねぎ みそ だし汁。パナナ。 / うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 醤油 だし汁。
19(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	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 <b>代替</b> 豚肉 <b>代替</b> コーン。 そうめん 人参 しめじ ほうれん草 醤油 だし汁。
21(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 野菜スープ。 人参 ブロッコリー だし汁。 キャベツ じゃが芋 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 ☆煮込みうどん	ロールパン 野菜スープ。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。 / うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 醤油 だし汁。
22(金)	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 せんべい	かゆ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁	調乳 パナナ せんべい	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。 / パナナ。
23(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
25(月)	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜の煮つぶし	米。じゃが芋 グリンピース 育児用ミルク。 玉ねぎ 人参 大根 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 肉じゃが 煮びたし ヨーグルト	調乳 清見オレンジ 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 <b>代替</b> 豚肉。大根 きゅうり しらす干し 醤油 だし汁。ヨーグルト / 清見オレンジ。
26(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。 はくさい 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
27(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 三度豆 砂糖 醤油 だし汁。 <b>代替</b> 豚ひき肉 <b>代替</b> 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。
28(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 ほうれん草 だし汁。 じゃが芋 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 ☆やわらかミルク蒸しパン 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 ほうれん草 人参 醤油 だし汁。 / ホットケーキミックス 育児用ミルク 砂糖。
29(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 あられ	かゆ 肉と野菜の煮物 みそ汁 テ) みかん	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 <b>代替</b> 豚肉。豆腐 わかめ はくさい えのきだけ 人参 みそ だし汁。 みかん。
30(土)	スパゲッティーくたくた煮 野菜のミルク煮	スパゲッティー 人参 だし汁。 玉ねぎ 人参 育児用ミルク。	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 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ピーマン トマトケチャップ だし汁。しめじ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 醤油 だし汁。りんご。 / さつまいも。