



### 3月の離乳食献立表（初期～中期）



令和7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(土)  | すりつぶしがゆ<br>豆腐のすり流し<br>人参ミルク煮      | 米。<br>豆腐 玉ねぎ だし汁。<br>人参 育児用ミルク。                | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | かゆ<br>麻婆豆腐<br>すまし汁                         | 調乳<br>ゼリー<br>せんべい          |
| 3(月)  | 人参すりつぶしがゆ<br>白身魚すり流し<br>野菜すりつぶし   | 米 人参。<br>カレイ 大根 片栗粉 だし汁。<br>大根 人参 だし汁。         | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | 雑炊（卵黄入り）<br>煮魚<br>すまし汁                     | 調乳<br>ゼリー<br>ボーロ           |
| 4(火)  | パンがゆ<br>野菜の煮つぶし<br>かぼちゃのミルク煮      | 食パン 野菜スープ。<br>人参 玉ねぎ だし汁。<br>かぼちゃ 育児用ミルク。      | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | パンがゆ<br>ビーフンソテー<br>かぼちゃのポタージュ<br>デザート（バナナ） | 調乳<br>フレッシュゼリー<br>せんべい     |
| 5(水)  | すりつぶしがゆ<br>鮭のすり流し<br>そうめんのくたくた煮   | 米。<br>鮭 キャベツ 片栗粉 だし汁。<br>そうめん 人参 だし汁。          | 調乳                 | 調乳<br>ボーロ  | かゆ<br>鮭と野菜の煮物<br>そうめんのすまし汁                 | 調乳<br>ふかしもち<br>せんべい        |
| 6(木)  | すりつぶしがゆ<br>白身魚すり流し<br>野菜すりつぶし     | 米。<br>カレイ 人参 片栗粉 だし汁。<br>じゃが芋 玉ねぎ だし汁。         | 調乳<br>すりおろし<br>りんご | 調乳<br>せんべい | かゆ<br>煮魚<br>みそ汁                            | 調乳<br>りんご<br>せんべい          |
| 7(金)  | 卵黄入りすりつぶしがゆ<br>豆腐のすり流し<br>野菜すりつぶし | 米 卵黄。<br>豆腐 玉ねぎ だし汁。<br>キャベツ ほうれん草 だし汁。        | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | かゆ<br>卵黄とじ<br>野菜スープ                        | 調乳<br>☆やわらかバナナ<br>蒸しパン     |
| 8(土)  | そうめんのくたくた煮<br>野菜の煮つぶし<br>すりおろしりんご | そうめん 人参 だし汁。<br>人参 玉ねぎ だし汁。<br>りんご。            | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | 煮込みそうめん<br>野菜スープ<br>りんご                    | 調乳<br>ふかしもち<br>せんべい        |
| 10(月) | すりつぶしがゆ<br>野菜の煮つぶし<br>野菜すりつぶし     | 米。<br>人参 玉ねぎ だし汁。<br>じゃが芋 グリンピース だし汁。          | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | かゆ<br>肉じゃが フレッシュゼリー<br>フルー盛り合せ             | 調乳<br>せんべい<br>ボーロ          |
| 11(火) | すりつぶしがゆ<br>野菜の煮つぶし<br>野菜くたくた煮     | 米。<br>人参 玉ねぎ 白玉麴 だし汁。<br>キャベツ 人参 だし汁。          | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | かゆ カミカミデー<br>豚肉と野菜の煮物<br>すまし汁              | 調乳<br>☆やわらかえんどう<br>のホットケーキ |
| 12(水) | すりつぶしがゆ<br>豆腐のすり流し<br>野菜すりつぶし     | 米。<br>豆腐 はくさい だし汁。<br>キャベツ 人参 だし汁。             | 調乳                 | 調乳<br>ボーロ  | かゆ<br>豆腐と野菜の煮物<br>すまし汁 デザート（バナナ）           | 調乳<br>せんべい<br>ゼリー          |
| 13(木) | すりつぶしがゆ<br>白身魚すり流し<br>野菜ミルク煮      | 米。<br>カレイ 人参 片栗粉 だし汁。<br>ブロッコリー 大根 育児用ミルク。     | 調乳<br>すりおろし<br>りんご | 調乳<br>せんべい | かゆ<br>白身魚のみそ煮<br>すまし汁                      | 調乳<br>りんご<br>せんべい          |
| 14(金) | すりつぶしがゆ<br>野菜すりつぶし<br>野菜すりつぶし     | 米。<br>鮭缶 キャベツ だし汁。<br>ほうれん草 人参 だし汁。            | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | かゆ<br>卵黄とじ<br>すまし汁                         | 調乳<br>☆やわらかかぼちゃ<br>ケーキ     |
| 15(土) | 人参すりつぶしがゆ<br>野菜のミルク煮<br>すりおろしりんご  | 米 人参。<br>さつま芋 玉ねぎ 育児用ミルク。<br>りんご。              | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | 人参かゆ<br>みそ汁<br>りんご                         | 調乳<br>ゼリー<br>せんべい          |
| 17(月) | すりつぶしがゆ<br>豆腐のすり流し<br>野菜すりつぶし     | 米。<br>豆腐 人参 だし汁。<br>大根 ブロッコリー だし汁。             | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | かゆ<br>豆腐のそぼろ煮<br>みそ汁                       | 調乳<br>☆煮込みうどん              |
| 18(火) | すりつぶしがゆ<br>そうめんのくたくた煮<br>野菜すりつぶし  | 米。<br>そうめん 人参 だし汁。<br>ほうれん草 人参 だし汁。            | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | かゆ<br>えんどうの卵黄とじ<br>そうめんのすまし汁<br>デザート（バナナ）  | 調乳<br>☆やわらかホットケーキ          |
| 19(水) | すりつぶしがゆ<br>豆腐のすり流し<br>野菜すりつぶし     | 米。<br>豆腐 人参 だし汁。<br>じゃが芋 玉ねぎ だし汁。              | 調乳                 | 調乳<br>ボーロ  | かゆ<br>肉じゃが<br>みそ汁                          | 調乳<br>みかん<br>せんべい          |
| 21(金) | すりつぶしがゆ<br>野菜の煮つぶし<br>野菜すりつぶし     | 米。<br>鮭缶 玉ねぎ だし汁。<br>じゃが芋 人参 だし汁。              | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | かゆ<br>鶏肉と野菜のミルク煮<br>煮ひたし フレッシュゼリー          | 調乳<br>せんべい<br>ボーロ          |
| 22(土) | うどんのくたくた煮<br>野菜の煮つぶし              | うどん 人参 だし汁。<br>はくさい 人参 だし汁。                    | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | 煮込みうどん<br>バナナ                              | 調乳<br>ふかしおじゃが<br>せんべい      |
| 24(月) | すりつぶしがゆ<br>野菜すりつぶし<br>野菜のミルク煮     | 米。<br>人参 玉ねぎ 高野豆腐 だし汁。<br>かぼちゃ 玉ねぎ 育児用ミルク。     | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | かゆ<br>高野豆腐の含め煮<br>かぼちゃのみそ汁                 | 調乳<br>☆やわらかお好み焼き           |
| 25(火) | すりつぶしがゆ<br>豆腐のすり流し<br>野菜すりつぶし     | 米。<br>豆腐 人参 だし汁。<br>はくさい ブロッコリー だし汁。           | 調乳<br>すりおろし<br>りんご | 調乳<br>せんべい | かゆ<br>煮魚<br>みそ汁                            | 調乳<br>りんご<br>せんべい          |
| 26(水) | すりつぶしがゆ<br>野菜すりつぶし<br>野菜煮つぶし      | 米。<br>白玉麴 ほうれん草 だし汁。<br>はくさい 人参 だし汁。           | 調乳                 | 調乳<br>ボーロ  | かゆ<br>卵黄とじ<br>すまし汁                         | 調乳<br>ふかしおじゃが<br>せんべい      |
| 27(木) | パンがゆ<br>豆腐のすり流し<br>野菜すりつぶし        | ロールパン 育児用ミルク。<br>豆腐 ほうれん草 だし汁。<br>じゃが芋 人参 だし汁。 | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | パンがゆ<br>豆の煮物 デザート（みかん）<br>ほうれん草スープ         | 調乳<br>☆やわらか<br>ホットケーキ      |
| 28(金) | すりつぶしがゆ<br>野菜煮つぶし<br>野菜すりつぶし      | 米。<br>じゃが芋 人参 だし汁。<br>キャベツ 玉ねぎ だし汁。            | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | かゆ<br>肉じゃが<br>煮浸し ヨーグルト                    | 調乳<br>オレンジ<br>せんべい         |
| 29(土) | そうめんのくたくた煮<br>野菜すりつぶし             | そうめん 人参 だし汁。<br>人参 玉ねぎ だし汁。                    | 調乳                 | 調乳<br>せんべい | 煮込みそうめん<br>野菜スープ<br>バナナ                    | 調乳<br>ふかしもち<br>せんべい        |
| 31(月) | すりつぶしがゆ<br>豆腐のすり流し<br>野菜すりつぶし     | 米。<br>豆腐 はくさい だし汁。<br>キャベツ 人参 だし汁。             | 調乳<br>すりおろし<br>りんご | 調乳<br>せんべい | かゆ<br>肉と野菜の煮物<br>豆腐のみそ汁                    | 調乳<br>りんご<br>せんべい          |

☆印は手作りおやつです。