



3月の離乳食献立表（後期～完了期）



令和8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)	
		風食	食品名		風食	
2(月)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 大豆と野菜の煮物 かぼちゃのみそ汁・青のり	米/大豆 大根 人参 三度豆 しょう油 三温糖 だし汁 代替) 豚肉/ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 小松菜 みそ だし汁 / 青のり (りんご)	調乳 りんご せんべい	軟飯→ごはん 大豆と野菜の煮物 かぼちゃのみそ汁・青のり	
3(火)	調乳 せんべい	人参かゆ→人参軟飯 煮魚 すまし汁	米 人参 しょう油 / カレイ 大根 しょう油 三温糖 だし汁 代替) 豚肉 / 人参 小松菜 だし汁 しょう油 (ひなまつりゼリー)	調乳 ひなまつりゼリー せんべい	人参軟飯→人参ごはん 煮魚 すまし汁	
4(水)	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 肉じゃが・そうめんのすまし汁 デザート(みかん)	米/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しょう油 三温糖 だし汁 / そうめん 人参 チンゲン菜 だし汁 しょう油 / みかん	調乳 ビスケット せんべい	軟飯→ごはん 肉じゃが・そうめんのすまし汁 デザート(みかん)	
5(木)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 煮魚 みそ汁	米/カレイ しょう油 三温糖 だし汁 代替) 豚肉 / じゃがいも 人参 玉ねぎ みそ だし汁 (フレッシュゼリー)	調乳 フレッシュゼリー せんべい	軟飯→ごはん 煮魚 みそ汁	
6(金)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 豚肉の卵とじ 野菜スープ	米/卵 豚肉 玉ねぎ 人参 だし汁 三温糖 しょう油 片栗粉 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 はくさい ほうれん草 だし汁 しょう油 (ホットケーキミックス パナナ 育児用ミルク)	調乳 ☆やわらかバナナ ホットケーキ	軟飯→ごはん 豚肉の卵とじ 野菜スープ	
7(土)	調乳 せんべい	煮込みうどん 野菜スープ りんご	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 しょう油 三温糖 だし汁 / 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しょう油 だし汁 / りんご (さつまいも)	調乳 ふかしいも せんべい	煮込みうどん 野菜スープ りんご	
9(月)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 肉じゃが・フルーツ和え フレッシュゼリー	米/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 三温糖 しょう油 だし汁 / バナナ りんご きゅうり / フレッシュゼリー (オレンジ)	調乳 オレンジ せんべい	軟飯→ごはん 肉じゃが・フルーツ和え フレッシュゼリー	
10(火)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 豚肉と野菜の煮物 すまし汁	米/豚肉 キャベツ 人参 三温糖 しょう油 だし汁 / 玉ねぎ 人参 白玉麩 しょう油 だし汁 (うどん きな粉 三温糖)	調乳 ☆うどんの きな粉まぶし	軟飯→ごはん 豚肉と野菜の煮物 すまし汁	
11(水)	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ みそ汁	米/木綿豆腐 はくさい 玉ねぎ 人参 片栗粉 しょう油 三温糖 だし汁 代替) 豚肉 / キャベツ 人参 ほうれん草 みそ だし汁 / (ホットケーキミックス 育児用ミルク)	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	軟飯→ごはん 豆腐の野菜あんかけ みそ汁	
12(木)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 魚のみそ煮・けんちん汁 デザート(バナナ)	米/カレイ 大根 だし汁 三温糖 みそ 代替) 豚肉 / 鶏肉 木綿豆腐 人参 大根 だし汁 しょう油 代替) 豚肉 / バナナ (さつまいも)	調乳 ふかしいも	軟飯→ごはん 魚のみそ煮・けんちん汁 デザート(バナナ)	
13(金)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 豚肉と野菜の煮物 青菜のすまし汁	米/豚肉 キャベツ 人参 しょう油 三温糖 だし汁 / ほうれん草 人参 大根 だし汁 しょう油 (フレッシュゼリー)	調乳 フレッシュゼリー せんべい	軟飯→ごはん 豚肉と野菜の煮物 青菜のすまし汁	
14(土)	調乳 せんべい	人参かゆ→人参軟飯 みそ汁 りんご	米 人参 しょう油 / 豚肉 さつまいも 大根 玉ねぎ だし汁 みそ / りんご (みかんゼリー)	調乳 みかんゼリー せんべい	人参軟飯→人参ごはん みそ汁 りんご	
16(月)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 豆腐のそぼろあんかけ みそ汁	米/鶏ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ 片栗粉 しょう油 三温糖 だし汁 代替) 豚ひき肉 代替) じゃがいも / 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 だし汁 しょう油)	調乳 ☆やわらか 煮込みうどん	軟飯→ごはん 豆腐のそぼろあんかけ みそ汁	
17(火)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 卵とじ・みそ汁 デザート(バナナ)	米/鶏肉 人参 木綿豆腐 卵 三温糖 しょう油 だし汁 代替) 豚肉 / はくさい チンゲン菜 人参 玉ねぎ みそ だし汁 / バナナ (食パン 育児用ミルク)	調乳 ☆パンがゆ	軟飯→ごはん 卵とじ・みそ汁 デザート(バナナ)	
18(水)	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 魚のみそ煮 そうめんのすまし汁	米/カレイ 人参 玉ねぎ キャベツ みそ 三温糖 だし汁 代替) 豚肉 / そうめん 人参 ほうれん草 しょう油 だし汁 (みかん)	調乳 みかん せんべい	軟飯→ごはん 魚のみそ煮 そうめんのすまし汁	
19(木)	調乳 せんべい	パンがゆ→ロールパン 鶏肉の煮物・煮びたし フレッシュゼリー	ロールパン 育児用ミルク / 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー 人参 しょう油 三温糖 だし汁 代替) 豚肉 / キャベツ きゅうり しらす干し しょう油 だし汁 / フレッシュゼリー	調乳 ビスケット せんべい	ロールパン 鶏肉の煮物・煮びたし フレッシュゼリー	
21(土)	調乳 せんべい	煮込みうどん りんご	うどん はくさい 玉ねぎ 人参 しょう油 だし汁 / りんご (じゃがいも)	調乳 ふかしおじゃが	煮込みうどん りんご	
23(月)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	米/鶏肉 はくさい 人参 しょう油 三温糖 だし汁 代替) 豚肉 / じゃがいも 人参 玉ねぎ みそ だし汁 (豚肉 キャベツ 小麦粉 だし汁 青のり)	調乳 ☆やわらか お好み焼き	軟飯→ごはん 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	
24(火)	調乳 せんべい	パンがゆ→トースト 野菜の煮物・ポタージュ デザート(バナナ)	食パン 育児用ミルク / 豚肉 玉ねぎ 人参 三温糖 しょう油 だし汁 / 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 育児用ミルク だし汁 代替) 豚肉 / バナナ	調乳 ビスケット せんべい	トースト 野菜の煮物・ポタージュ デザート(バナナ)	
25(水)	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 野菜の卵とじ すまし汁	米/卵 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 ほうれん草 しょう油 三温糖 だし汁 代替) 豚ひき肉 / はくさい 人参 小松菜 白玉麩 しょう油 だし汁 (じゃがいも)	調乳 ☆ふかしおじゃが	軟飯→ごはん 野菜の卵とじ すまし汁	
26(木)	調乳 せんべい	パンがゆ→ロールパン 肉じゃが ほうれん草スープ	ロールパン 育児用ミルク / 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも しょう油 三温糖 だし汁 / 木綿豆腐 ほうれん草 人参 しょう油 だし汁 / (ホットケーキミックス 育児用ミルク)	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	ロールパン 肉じゃが ほうれん草スープ	
27(金)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 魚と野菜の煮物 みそ汁	米/カレイ はくさい 人参 しょう油 三温糖 だし汁 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 人参 玉ねぎ だし汁 みそ (りんご)	調乳 りんご せんべい	軟飯→ごはん 魚と野菜の煮物 みそ汁	
28(土)	調乳 せんべい	煮込みうどん 野菜の煮物 バナナ	うどん 豚ひき肉 人参 玉ねぎ しょう油 だし汁 / チンゲン菜 玉ねぎ 人参 だし汁 しょう油 三温糖 / バナナ (さつまいも)	調乳 ふかしいも せんべい	煮込みうどん 野菜の煮物 バナナ	
30(月)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 豚肉と野菜の煮物 みそ汁	米/豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 片栗粉 しょう油 三温糖 だし汁 / 木綿豆腐 はくさい 人参 だし汁 みそ (りんご)	調乳 りんご せんべい	軟飯→ごはん 豚肉と野菜の煮物 みそ汁	
31(火)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 肉じゃが・煮びたし ヨーグルト	米/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しょう油 三温糖 だし汁 / キャベツ きゅうり しらす干し 三温糖 しょう油 だし汁 / ヨーグルト (フレッシュゼリー)	調乳 フレッシュゼリー せんべい	軟飯→ごはん 肉じゃが・煮びたし ヨーグルト	

☆印は手作りおやつです。