



3月の離乳食献立表（初期～中期）



令和8年3月1日

池田市立保育所・認定こども園

実施日	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
2(月)	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	米 大根 人参 だし汁 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁	調乳 すりおろし りんご	調乳 せんべい	かゆ 大豆と野菜の煮物 かぼちゃのみそ汁・青のり	調乳 りんご せんべい	米/大豆 大根 人参 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)
3(火)	すりつぶしがゆ 魚のすり流し 野菜の煮つぶし	米 カレー 大根 片栗粉 だし汁 人参 小松菜 だし汁	調乳	調乳 せんべい	人参かゆ 煮魚 すまし汁	調乳 ひなまつりゼリー せんべい	米 人参 しょう油/カレー 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)
4(水)	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし そうめんのくたくた煮	米 じゃがいも 玉ねぎ だし汁 そうめん チンゲン菜 だし汁	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 肉じゃが・そうめんのすまし汁 デザート(みかん)	調乳 ビスケット せんべい	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
5(木)	すりつぶしがゆ 魚のすり流し 野菜の煮つぶし	米 カレー 玉ねぎ 片栗粉 だし汁 じゃがいも 人参 だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 フレッシュゼリー せんべい	米/カレー 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)
6(金)	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 豆腐のすり流し	米 玉ねぎ 人参 はくさい だし汁 木綿豆腐 ほうれん草 だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豚肉の卵黄とじ 野菜スープ	調乳 ☆やわらかバナナ ホットケーキ	米/卵黄 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 バナナ 育児用ミルク)
7(土)	うどんのくたくた煮 野菜のくたくた煮 すりおろしりんご	うどん 玉ねぎ 人参 だし汁 玉ねぎ チンゲン菜 だし汁 りんご	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん 野菜スープ りんご	調乳 ふかししいも せんべい	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)
9(月)	すりつぶしがゆ マッシュポテト 野菜のくたくた煮	米 じゃがいも 育児用ミルク 玉ねぎ 人参 きゅうり だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 肉じゃが・フルーツ和え フレッシュゼリー	調乳 オレンジ せんべい	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)
10(火)	すりつぶしがゆ 野菜のすりつぶし 野菜のくたくた煮	米 キャベツ 人参 だし汁 玉ねぎ 人参 だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豚肉と野菜の煮物 すまし汁	調乳 ☆うどんの きな粉まぶし	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)
11(水)	すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し 野菜の煮つぶし	米 木綿豆腐 はくさい だし汁 キャベツ ほうれん草 だし汁	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 豆腐の野菜あんかけ みそ汁	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	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)
12(木)	すりつぶしがゆ 魚のすり流し 豆腐のすり流し	米 カレー 大根 片栗粉 だし汁 木綿豆腐 人参 だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 魚のみそ煮・けんちん汁 デザート(バナナ)	調乳 ふかししいも	米/カレー 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)
13(金)	すりつぶしがゆ 野菜のすりつぶし 野菜の煮つぶし	米 キャベツ 人参 だし汁 ほうれん草 大根 だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豚肉と野菜の煮物 青菜のすまし汁	調乳 フレッシュゼリー せんべい	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)
14(土)	すりつぶしがゆ さつまいものミルク煮 野菜のくたくた煮	米 さつまいも 育児用ミルク 大根 玉ねぎ だし汁	調乳	調乳 せんべい	人参かゆ みそ汁 りんご	調乳 みかんゼリー せんべい	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)
16(月)	すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し 野菜の煮つぶし	米 木綿豆腐 玉ねぎ だし汁 大根 玉ねぎ 人参 だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豆腐のそぼろあんかけ みそ汁	調乳 ☆やわらか 煮込みうどん	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)
17(火)	すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し 野菜のくたくた煮	米 木綿豆腐 はくさい だし汁 チンゲン菜 玉ねぎ だし汁	調乳	調乳 せんべい	かゆ 卵黄とじ・みそ汁 デザート(バナナ)	調乳 ☆パンがゆ	米/鶏肉 人参 木綿豆腐 卵黄 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)
18(水)	すりつぶしがゆ 魚のすり流し そうめんのくたくた煮	米 カレー 玉ねぎ 片栗粉 だし汁 そうめん キャベツ だし汁	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 魚のみそ煮 そうめんのすまし汁	調乳 みかん せんべい	米/カレー 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)
19(木)	パンがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のすりつぶし	ロールパン 育児用ミルク じゃがいも 玉ねぎ だし汁 キャベツ ブロッコリー だし汁	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 鶏肉の煮物・煮びたし フレッシュゼリー	調乳 ビスケット せんべい	ロールパン 育児用ミルク / 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 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
21(土)	うどんのくたくた煮 りんごのすりおろし	うどん はくさい 人参 だし汁 りんご	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん りんご	調乳 ふかしおじゃが	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)
23(月)	すりつぶしがゆ 野菜のすりつぶし マッシュポテト	米 はくさい 人参 玉ねぎ だし汁 じゃがいも 育児用ミルク	調乳	調乳 せんべい	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	調乳 ☆やわらか お好み焼き	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)
24(火)	パンがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	食パン 育児用ミルク 玉ねぎ 人参 だし汁 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 野菜の煮物・ポタージュ デザート(バナナ)	調乳 ビスケット せんべい	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
25(水)	すりつぶしがゆ 野菜のすりつぶし 野菜のくたくた煮	米 ほうれん草 玉ねぎ だし汁 はくさい 人参 だし汁	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 野菜の卵黄とじ 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 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)
26(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 木綿豆腐 玉ねぎ だし汁 ほうれん草 人参 だし汁	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 肉じゃが ほうれん草スープ	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	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)
27(金)	すりつぶしがゆ 魚のすり流し 野菜のくたくた煮	米 カレー はくさい 片栗粉 だし汁 人参 玉ねぎ だし汁	調乳 すりおろし りんご	調乳 せんべい	かゆ 魚と野菜の煮物 みそ汁	調乳 りんご せんべい	米/カレー 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)
28(土)	うどんのくたくた煮 野菜の煮物 りんごのすりおろし	うどん 玉ねぎ 人参 だし汁 チンゲン菜 玉ねぎ だし汁 りんご	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん 野菜の煮物 バナナ	調乳 ふかししいも せんべい	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)
30(月)	すりつぶしがゆ 野菜のすりつぶし 豆腐のすり流し	米 キャベツ 玉ねぎ だし汁 木綿豆腐 はくさい だし汁	調乳 すりおろし りんご	調乳 せんべい	かゆ 豚肉と野菜の煮物 みそ汁	調乳 りんご せんべい	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)
31(火)	すりつぶしがゆ マッシュポテト 野菜のくたくた煮	米 じゃがいも 育児用ミルク キャベツ 玉ねぎ 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 フレッシュゼリー せんべい	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)