

令和6年度

# 3月離乳食献立表



<調理方法について>

・子どもがおいしく食べやすく調理することを基本に考えたいと思います。

野菜類は大きく切って  
煮汁を十分に含ませます。



初期： 柔らかく煮たものをすりつぶし、煮汁でのぼす。  
中期： 柔らかく煮たものを粗くつぶし、煮汁でのぼす。  
柔らかく煮たものを手づかみができる大きさと与える。

※ 事情により一部献立が変更する場合があります。ご了承の程よろしく申し上げます。

また、離乳食の進み具合は個人差がありますので、そのお子様に合った形で進めさせていただきます。

※ 給食と同じ献立には★マークを付けています。

八尾市こども若者部こども施設運営課

	初期		中期・後期		補食		
1 (土)	豆腐がゆ おかゆ 豆腐	ベトベト煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	豆腐がゆ おかゆ 豆腐	やわらか煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	アンパンマンのベビーせんべい		
3 (月)	おかゆ	ペースト煮 高野豆腐	とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	おかゆ	きざみ煮 高野豆腐	とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	ふうスク ふ、バター
4 (火)	おかゆ	じゃこと野菜煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	りんご煮 りんご	おかゆ	じゃこと野菜煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	りんご煮 りんご	さつまいもの甘煮 さつまいも
5 (水)	おかゆ	豆腐のあんかけ 豆腐 ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	じゃが芋のマッシュ じゃが芋	おかゆ	豆腐のあんかけ 豆腐 ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	じゃが芋の角煮 じゃが芋	にゅうめん そうめん きゃべつ
6 (木)	おかゆ	魚のすり流し 白身魚 かたくり粉	ベトベト煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ	魚のソテー 白身魚 油	やわらか煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	マカロニあべ川 ツイストマカロニ きな粉
7 (金)	おかゆ	ちりめん煮 じゃこ ふ	つぶし煮 じゃが芋 ブロッコリー たまねぎ にんじん	おかゆ	ちりめん煮 じゃこ ふ	サイコロ煮 じゃが芋 ブロッコリー たまねぎ にんじん	牛乳寒天 牛乳、粉寒天
8 (土)	あけぼのがゆ おかゆ にんじん	魚のあんかけ 白身魚 ほうれん草 たまねぎ かたくり粉	あけぼのがゆ おかゆ にんじん	魚のあんかけ 白身魚 ほうれん草 たまねぎ かたくり粉	アンパンマンのベビーせんべい		
10 (月)	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 こまつ菜 たまねぎ にんじん	ポテトスープ じゃが芋 かたくり粉	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 こまつ菜 たまねぎ にんじん	ポテトスープ じゃが芋 かたくり粉	★豆腐スコーン 豆腐、小麦粉 牛乳、バター いちごジャム
11 (火)	じゃこ入りそうめん そうめん じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	かぼちゃのマッシュ かぼちゃ	じゃこ入りそうめん そうめん じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	かぼちゃの角煮 かぼちゃ	そうすい ごはん、にんじん きゃべつ		
12 (水)	おかゆ	魚と野菜煮 白身魚 きゃべつ たまねぎ	にんじんペースト にんじん	おかゆ	魚と野菜煮 白身魚 きゃべつ たまねぎ	にんじんグラッセ にんじん 油	ブラマンジェ 牛乳、かたくり粉
13 (木)	おかゆ	ちりめん煮 じゃこ ふ	ベトベト煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	おかゆ	ちりめん煮 じゃこ ふ	やわらか煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	ごまクッキー 小麦粉、バター 牛乳、白ごま、油
14 (金)	おかゆ	魚のあんかけ 白身魚 はくさい たまねぎ にんじん かたくり粉	ブロッコリーのペースト ブロッコリー	おかゆ	魚のあんかけ 白身魚 はくさい たまねぎ にんじん かたくり粉	ブロッコリーのつぶし煮 ブロッコリー	かぼちゃプリン風 かぼちゃ 粉寒天

	初期		中期・後期		補食		
15 (土)	おじゃ おかゆ きゃべつ たまねぎ にんじん	ペースト煮 高野豆腐	おじゃ おかゆ きゃべつ たまねぎ にんじん	きざみ煮 高野豆腐	じゃが芋の煮ころがし じゃが芋		
17 (月)	おかゆ	じゃこと野菜煮 じゃこ ほうれん草 たまねぎ にんじん	大根のつぶし煮 だいこん	おかゆ	じゃこと野菜煮 じゃこ ほうれん草 たまねぎ にんじん	大根のやわらか煮 だいこん	かぼちゃのパンケーキ かぼちゃ、小麦粉 牛乳、油
18 (火)	おかゆ	魚ペースト 白身魚	とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	おかゆ	魚のほぐし煮 白身魚	とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	手作りウインナー 豚ミンチ、みそ
19 (水)	おかゆ	豆腐のすり流し 豆腐 かたくり粉	つぶし煮 じゃが芋 ブロッコリー たまねぎ にんじん	おかゆ	豆腐のソテー 豆腐 油	サイコロ煮 じゃが芋 ブロッコリー たまねぎ にんじん	わらび餅のシロップかけ わらび粉
21 (金)	じゃこ入りそうめん そうめん じゃこ チンゲン菜 たまねぎ にんじん	かぼちゃのマッシュ かぼちゃ	じゃこ入りそうめん そうめん じゃこ チンゲン菜 たまねぎ にんじん	かぼちゃの角煮 かぼちゃ	じゃこ入りそうめん そうめん じゃこ チンゲン菜 たまねぎ にんじん	かぼちゃの角煮 かぼちゃ	ぞうすい ごはん、にんじん チンゲン菜
22 (土)	魚がゆ おかゆ 白身魚	ベトベト煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	魚がゆ おかゆ 白身魚	やわらか煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	魚がゆ おかゆ 白身魚	やわらか煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	★マカロニあべ川 ツイストマカロニ きな粉
24 (月)	おかゆ	じゃこと野菜煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ	にんじんペースト にんじん	おかゆ	じゃこと野菜煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ	にんじんグラッセ にんじん 油	さつま芋プリン風 さつま芋、粉寒天
25 (火)	おかゆ	豆腐のあんかけ 豆腐 チンゲン菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	ブロッコリーのペースト ブロッコリー	おかゆ	豆腐のあんかけ 豆腐 チンゲン菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	ブロッコリーのつぶし煮 ブロッコリー	チーズビスケット 小麦粉、ヒビチーズ バター、牛乳、油
26 (水)	おかゆ	魚ペースト 白身魚	ベトベト煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん	おかゆ	魚のほぐし煮 白身魚	やわらか煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん	お好み焼き じゃが芋、きゃべつ 豚ミンチ、小麦粉、油
27 (木)	つぶしそうめん そうめん はくさい たまねぎ にんじん	じゃこ入りマッシュ じゃこ じゃが芋	煮込みそうめん そうめん はくさい たまねぎ にんじん	じゃこのおやき じゃこ じゃが芋 かたくり粉 油	つぶしそうめん そうめん はくさい たまねぎ にんじん	じゃこのおやき じゃこ じゃが芋 かたくり粉 油	ぞうすい ごはん、にんじん はくさい
28 (金)	おかゆ	ペースト煮 高野豆腐	おろし煮 ほうれん草 だいこん にんじん	おかゆ	呉汁 ゆで大豆 かたくり粉	おろし煮 ほうれん草 だいこん にんじん	★ぶどうゼリー ゼリー ぶどうジュース
29 (土)	あけぼのがゆ おかゆ にんじん	魚のあんかけ 白身魚 チンゲン菜 たまねぎ かたくり粉	あけぼのがゆ おかゆ にんじん	魚のあんかけ 白身魚 チンゲン菜 たまねぎ かたくり粉	あけぼのがゆ おかゆ にんじん	魚のあんかけ 白身魚 チンゲン菜 たまねぎ かたくり粉	★ふかし芋 さつま芋
31 (月)	おかゆ	豆腐ペースト 豆腐	おろし煮 ほうれん草 だいこん にんじん	おかゆ	煮奴 豆腐	おろし煮 ほうれん草 だいこん にんじん	アンパンマンのベビーせんべい

