

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出来る大きさと与える。

※ 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。

八尾市子ども若者部子ども施設運営課

	初期			中期・後期			補食
2 (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	スティックポテト じゃが芋、油
3 (火)	おかゆ	ペースト煮 高野豆腐	とろとろ煮 こまつ菜 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 こまつ菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	牛乳寒天 牛乳 粉寒天
4 (水)		つぶしそうめん そうめん きゃべつ たまねぎ にんじん	魚入りマッシュ 白身魚 じゃが芋		煮込みそうめん そうめん きゃべつ たまねぎ にんじん	魚のおやき 白身魚 じゃが芋 かたくり粉 油	そうすい ごはん にんじん きゃべつ
5 (木)	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 こまつ菜 たまねぎ にんじん	りんご煮 りんご	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 こまつ菜 たまねぎ にんじん	りんご煮 りんご	スイートポテト さつま芋、牛乳
6 (金)	おかゆ	ちりめん煮 じゃこ ふ	ベトベト煮 きゃべつ 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 きゃべつ たまねぎ にんじん	わらび餅のシロップかけ わらび粉
7 (土)	魚がゆ おかゆ 白身魚	とろとろ煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん かたくり粉		魚がゆ おかゆ 白身魚	とろとろ煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん かたくり粉		アンパンマンのベビーせんべい
9 (月)	おかゆ	じゃこのあんかけ じゃこ チンゲン菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	大根のつぶし煮 だいこん	おかゆ	じゃこのあんかけ じゃこ チンゲン菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	大根のやわらか煮 だいこん	じゃが芋の煮ころがし じゃが芋
10 (火)		つぶしそうめん そうめん ほうれん草 たまねぎ にんじん	魚のすり流し 白身魚 かたくり粉		煮込みそうめん そうめん ほうれん草 たまねぎ にんじん	魚のソテー 白身魚 油	さつま芋のパンケーキ さつま芋 小麦粉 牛乳、油
11 (水)	おかゆ	ペースト煮 高野豆腐	ベトベト煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん	おかゆ	呉汁 ゆで大豆 かたくり粉	やわらか煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん	上新粉クッキー 上新粉、小麦粉 レーズン、油
12 (木)	おかゆ	じゃことつぶし煮 じゃこ じゃが芋 はくさい たまねぎ にんじん	ブロッコリーのペースト ブロッコリー	おかゆ	じゃことサイコロ煮 じゃこ じゃが芋 はくさい たまねぎ にんじん	ブロッコリーのつぶし煮 ブロッコリー	にゅうめん そうめん はくさい
13 (金)	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	フランジエ 牛乳 かたくり粉
14 (土)	おじや おかゆ チンゲン菜 たまねぎ にんじん	ペースト煮 高野豆腐		おじや おかゆ チンゲン菜 たまねぎ にんじん	きざみ煮 高野豆腐		アンパンマンのベビーせんべい

	初期			中期・後期			補食
16 (月)	おかゆ	ちりめん煮 じゃこ ふ	つぶし煮 じゃが芋 きゃべつ 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 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
17 (火)	おかゆ	豆腐ペースト 豆腐	ベトベト煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん	おかゆ	煮奴 豆腐	やわらか煮 ほうれん草 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
18 (水)	おかゆ	魚のあんかけ 白身魚 きゃべつ たまねぎ かたくり粉	にんじんペースト にんじん	おかゆ	魚のあんかけ 白身魚 きゃべつ たまねぎ かたくり粉	にんじんグラッセ にんじん 油	おやき じゃが芋 たまねぎ にんじん かたくり粉、油
19 (木)	おかゆ	じゃこと野菜煮 じゃこ はくさい たまねぎ にんじん	かぼちゃスープ かぼちゃ かたくり粉	おかゆ	じゃこと野菜煮 じゃこ はくさい たまねぎ にんじん	かぼちゃスープ かぼちゃ 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
21 (土)		あけぼのがゆ おかゆ にんじん	魚と野菜煮 白身魚 きゃべつ たまねぎ		あけぼのがゆ おかゆ にんじん	魚と野菜煮 白身魚 きゃべつ たまねぎ	ふかし芋 さつま芋
23 (月)	おかゆ	じゃこのあんかけ じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	大根のつぶし煮 だいこん	おかゆ	じゃこのあんかけ じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	大根のやわらか煮 だいこん	さつま芋プリン風 さつま芋 粉寒天
24 (火)	おかゆ	ペースト煮 高野豆腐	ベトベト煮 ブロッコリー たまねぎ にんじん	おかゆ	呉汁 ゆで大豆 かたくり粉	やわらか煮 ブロッコリー たまねぎ にんじん	ヨーグルト和え ヨーグルト レーズン
25 (水)	おかゆ	魚ペースト 白身魚	つぶし煮 じゃが芋 はくさい たまねぎ にんじん	おかゆ	魚のほぐし煮 白身魚	サイコロ煮 じゃが芋 はくさい たまねぎ にんじん	ふラスク ふ、バター
26 (木)		つぶしそうめん そうめん きゃべつ たまねぎ にんじん	豆腐のすり流し 豆腐 かたくり粉		煮込みそうめん そうめん きゃべつ たまねぎ にんじん	豆腐のソテー 豆腐 油	そうすい ごはん にんじん きゃべつ
27 (金)	おかゆ	じゃこと野菜煮 じゃこ チンゲン菜 たまねぎ にんじん	さつま芋のマッシュ さつま芋	おかゆ	じゃこと野菜煮 じゃこ チンゲン菜 たまねぎ にんじん	さつま芋の角煮 さつま芋	煮りんご りんご
28 (土)		ポテトがゆ おかゆ じゃが芋	魚のあんかけ 白身魚 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉		ポテトがゆ おかゆ じゃが芋	魚のあんかけ 白身魚 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	★マカロニあべ川 ツイストマカロニ きな粉
30 (月)	おかゆ	ちりめん煮 じゃこ ふ	とろとろ煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	おかゆ	ちりめん煮 じゃこ ふ	とろとろ煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	★ぶどうゼリー ゼリー ぶどうジュース
31 (火)	おかゆ	魚と野菜煮 白身魚 きゃべつ たまねぎ にんじん	じゃが芋のマッシュ じゃが芋	おかゆ	魚と野菜煮 白身魚 きゃべつ たまねぎ にんじん	じゃが芋の角煮 じゃが芋	チーズビスケット 小麦粉 ピピチーズ バター、牛乳、油

