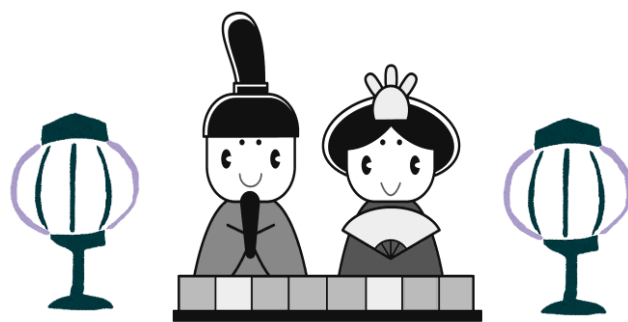


令和3年度

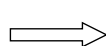
3月離乳食献立表



<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、煮汁でのばす。
 中期： 柔らかく煮たものを粗くつぶし、煮汁でのばす。
 柔らかく煮たものを手づかみができる大きさに与える。

※ 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 (後期)		
1 (火)	おかゆ	とろとろ煮 白身魚 ほうれん草 たまねぎ かたくり粉	ペースト煮 にんじん	おかゆ	魚のスープ煮 白身魚 ほうれん草 たまねぎ かたくり粉	人参グラッセ にんじん 油	スイートポテト さつまいも、牛乳
2 (水)	おかゆ	ベトベト煮 じゃこ ふ	つぶし煮 じゃが芋 はくさい たまねぎ にんじん	おかゆ	呉汁 ゆで大豆 かたくり粉	サイコロ煮 じゃが芋 はくさい たまねぎ にんじん	わらび餅のソップ かけ わらび粉
3 (木)	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 ほうれん草 たまねぎ にんじん	ポテトスープ さつまいも かたくり粉	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 ほうれん草 たまねぎ にんじん	角煮 さつまいも	チーズビスケット 小麦粉、棒チーズ バター、牛乳、油
4 (金)	おかゆ	魚ペースト 白身魚	おろし煮 きゃべつ だいこん にんじん	おかゆ	魚のホイル焼 白身魚 油	おろし煮 きゃべつ だいこん にんじん	煮りんご りんご
5 (土)	しらすがゆ おかゆ じゃこ	とろとろ煮 フロッコリー たまねぎ にんじん かたくり粉		しらすがゆ おかゆ じゃこ	とろとろ煮 フロッコリー たまねぎ にんじん かたくり粉		
7 (月)	おかゆ	ペースト煮 高野豆腐	ベトベト煮 こまつ菜 だいこん にんじん	おかゆ	きざみ煮 高野豆腐	やわらか煮 こまつ菜 だいこん にんじん	スティックポテト じゃが芋、油
8 (火)	おかゆ	とろとろ煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	マッシュ かぼちゃ	おかゆ	とろとろ煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	角煮 かぼちゃ	かたくり粉のきな粉かけ かたくり粉 きな粉
9 (水)	つぶしそうめん そうめん はくさい たまねぎ にんじん	すり流し汁 白身魚 かたくり粉		煮込みそうめん そうめん はくさい たまねぎ にんじん	魚のほぐし煮 白身魚		ふラスク ふ、バター
10 (木)	おかゆ	豆腐のあんかけ 豆腐 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	りんご煮 りんご	おかゆ	豆腐のあんかけ 豆腐 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	りんご煮 りんご	かぼちゃまんじゅう かぼちゃ かたくり粉
11 (金)	おかゆ	魚ペースト 白身魚	つぶし煮 じゃが芋 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ	魚のホイル焼 白身魚 油	サイコロ煮 じゃが芋 きゃべつ たまねぎ にんじん	牛乳寒天 牛乳 粉寒天
12 (土)	あけぼのがゆ おかゆ にんじん	おろし煮 じゃこ はくさい だいこん		あけぼのがゆ おかゆ にんじん	おろし煮 じゃこ はくさい だいこん		
14 (月)	おかゆ	じゃこ入りマッシュ じゃこ じゃが芋	ベトベト煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ	サイコロ煮 じゃこ じゃが芋	やわらか煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	★豆腐スコーン 豆腐、小麦粉 牛乳、バター いちごジャム

15 (火)	おかゆ とろとろ煮 白身魚 こまつ菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	マッシュ さつま芋	おかゆ 魚のスープ煮 白身魚 こまつ菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	角煮 さつま芋	★にんじんとりんごのゼリー ゼリー にんじんジュース りんごジュース
16 (水)	つぶしうどん うどん きゃべつ たまねぎ にんじん	すり流し汁 豆腐 かたくり粉	煮込みうどん うどん きゃべつ たまねぎ にんじん	豆腐ステーキ 豆腐 油	レーズン入りビスケット 小麦粉、バター レーズン、油
17 (木)	おかゆ ペースト煮 高野豆腐	おろし煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ 呉汁 ゆで大豆 かたくり粉	おろし煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	さつま芋の甘煮 さつま芋
18 (金)	おかゆ ベトベト煮 じゃこ ふ	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 ちりめん煮 じゃこ ふ	とろとろ煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	クレープのフルーツ包み 小麦粉、りんご、油
19 (土)	ポテトがゆ おかゆ じゃが芋	魚と野菜煮 白身魚 はくさい たまねぎ にんじん	ポテトがゆ おかゆ じゃが芋	魚と野菜煮 白身魚 はくさい たまねぎ にんじん	
22 (火)	おかゆ ペースト煮 高野豆腐	おろし煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ きざみ煮 高野豆腐	おろし煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おやき 小麦粉、じゃこ じゃがいも たまねぎ、油
23 (水)	おかゆ とろとろ煮 じゃこ 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 とろとろ煮 じゃこ 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	ブラマンジェ 牛乳、かたくり粉
24 (木)	おかゆ 魚とポテトのマッシュ 白身魚 じゃが芋	ベトベト煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ かわりコロッケ 白身魚 じゃが芋 かたくり粉 油	やわらか煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	上新粉クッキー 小麦粉、上新粉 レーズン、油
25 (金)	おかゆ つぶし煮 じゃこ ほうれん草 たまねぎ にんじん	カボチャスープ かぼちゃ 粉ミルク	おかゆ やわらか煮 じゃこ ほうれん草 たまねぎ にんじん	カボチャスープ かぼちゃ 粉ミルク	あべ川寒天 粉寒天、きな粉
26 (土)	豆腐がゆ おかゆ 豆腐	とろとろ煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	豆腐がゆ おかゆ 豆腐	とろとろ煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	
28 (月)	おかゆ ペースト煮 高野豆腐	おろし煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん	おかゆ きざみ煮 高野豆腐	おろし煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん	ふかし芋 さつま芋
29 (火)	つぶしそうめん そうめん じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	ポテトスープ じゃが芋 かたくり粉	煮込みそうめん そうめん じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	ごままぶし じゃが芋 ごま	むしパン 小麦粉、バター 牛乳、にんじん
30 (水)	おかゆ すり流し汁 白身魚 かたくり粉	ベトベト煮 はくさい 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 はくさい たまねぎ にんじん	ようかん 粉寒天 レーズン かたくり粉
31 (木)	おかゆ とろとろ煮 じゃこ ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	マッシュ さつま芋	おかゆ とろとろ煮 じゃこ ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	角煮 さつま芋	★マカロニあべ川 ツイストマカロニ きな粉

