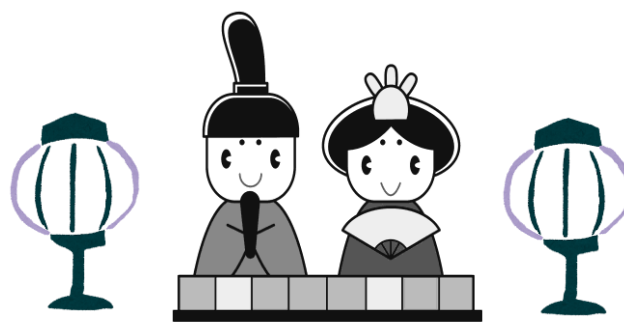


令和4年度

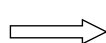
# 3月離乳食献立表



<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 (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	わらび餅のソップ かけ わらび粉		
2 (木)	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	★豆腐スコーン 豆腐、小麦粉 牛乳、バター いちごジャム
3 (金)	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	スティックポテト じゃが芋、油
4 (土)	あけぼのがゆ おかゆ にんじん	魚と野菜煮 白身魚 チンゲン菜 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 チンゲン菜 たまねぎ			
6 (月)	おかゆ	ベトベト煮 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	おかゆ	やわらか煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	ごままぶし じゃが芋 白ごま	かたくり粉のきな粉かけ かたくり粉 きな粉
7 (火)	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	さつま芋の甘煮 さつま芋
8 (水)	おかゆ	すり流し汁 白身魚 かたくり粉	ベトベト煮 こまつ菜 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 こまつ菜 たまねぎ にんじん	煮りんご りんご
9 (木)	おかゆ	豆腐のあんかけ 豆腐 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	豆腐のあんかけ 豆腐 こまつ菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	角煮 さつま芋	牛乳寒天 牛乳、粉寒天
10 (金)	おかゆ	ベトベト煮 じゃこ ふ	おろし煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ	ちりめん煮 じゃこ ふ	おろし煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	手作りウインナー 合挽ミンチ みそ
11 (土)	魚がゆ おかゆ 白身魚	つぶし煮 じゃが芋 ブロッコリー たまねぎ にんじん	魚がゆ おかゆ 白身魚	サイコロ煮 じゃが芋 ブロッコリー たまねぎ にんじん			
13 (月)	おかゆ	おろし煮 じゃこ こまつ菜 だいこん にんじん	マッシュ さつま芋	おかゆ	おろし煮 じゃこ こまつ菜 だいこん にんじん	角煮 さつま芋	あべ川寒天 粉寒天、きな粉
14 (火)	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	チーズビスケット 小麦粉、 ピピチーズ、 バター、牛乳、油

15 (水)	おかゆ ベトベト煮 じゃこ ふ	おろし煮 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	おろし煮 はくさい たまねぎ にんじん	おやき 小麦粉、じゃこ じゃが芋、たまねぎ にんじん、油
16 (木)	おかゆ 魚と野菜煮 白身魚 ほうれん草 たまねぎ	ペースト煮 にんじん	おかゆ 魚と野菜煮 白身魚 ほうれん草 たまねぎ	人参グラッセ にんじん 油	ふかし芋 さつま芋
17 (金)	おかゆ つぶし煮 じゃこ じゃが芋 きゃべつ たまねぎ にんじん	りんご煮 りんご	おかゆ サイコロ煮 じゃこ じゃが芋 きゃべつ たまねぎ にんじん	りんご煮 りんご	ふラスク ふ、バター
18 (土)	おじや おかゆ こまつ菜 たまねぎ にんじん	魚ペースト 白身魚	おじや おかゆ こまつ菜 たまねぎ にんじん	魚のホイル焼 白身魚 油	
20 (月)	おかゆ 豆腐と野菜煮 豆腐 きゃべつ 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 豆腐と野菜煮 豆腐 きゃべつ たまねぎ にんじん	カボチャスープ かぼちゃ 粉ミルク	お好み焼き 小麦粉、豚ミンチ じゃが芋 きゃべつ、油
22 (水)	つぶしそうめん そうめん きゃべつ たまねぎ にんじん	ペースト煮 高野豆腐	煮込みそうめん そうめん きゃべつ たまねぎ にんじん	きざみ煮 高野豆腐	かぼちゃボール かぼちゃ、小麦粉 バター、牛乳、油
23 (木)	おかゆ すり流し汁 白身魚 かたくり粉	とろとろ煮 はくさい 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 はくさい たまねぎ にんじん かたくり粉	コロコロポテト じゃが芋、きな粉
24 (金)	おかゆ ベトベト煮 じゃこ ふ	おろし煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん	おかゆ ちりめん煮 じゃこ ふ	おろし煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん	レーズン入りビスケット 小麦粉、バター レーズン、油
25 (土)	ポテトがゆ おかゆ じゃが芋	魚と野菜煮 白身魚 きゃべつ 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 きゃべつ たまねぎ にんじん	
27 (月)	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	マッシュ じゃが芋	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	角煮 じゃが芋	むしパン 小麦粉、バター 牛乳、にんじん
28 (火)	おかゆ 魚とポテトのマッシュ 白身魚 さつま芋	ベトベト煮 はくさい たまねぎ にんじん	おかゆ 大豆入りおやき ゆで大豆 さつま芋 かたくり粉	やわらか煮 はくさい たまねぎ にんじん	ブラマンジェ 牛乳、かたくり粉
29 (水)	つぶしうどん うどん じゃこ はくさい たまねぎ にんじん	大根のつぶし煮 だいこん	煮込みうどん うどん じゃこ はくさい たまねぎ にんじん	大根のやわらか煮 だいこん	上新粉クッキー 小麦粉、上新粉 レーズン、油
30 (木)	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	さつま芋のごま団子 さつま芋 白ごま、油
31 (金)	おかゆ ペースト煮 高野豆腐	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 きざみ煮 高野豆腐	とろとろ煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	じゃが芋の煮ころがし じゃが芋

