

令和5年度

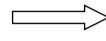
# 3月離乳食献立表



<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 (金)	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	おやき じゃが芋 たまねぎ にんじん かたくり粉、油
2 (土)	豆腐がゆ おかゆ 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		豆腐がゆ おかゆ 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		アンパンマンのベビーせんべい
4 (月)	おかゆ	豆腐ペースト 豆腐	おろし煮 チンゲン菜 だいこん にんじん	おかゆ	煮奴 豆腐	おろし煮 チンゲン菜 だいこん にんじん	かぼちゃのプリン風 かぼちゃ 粉寒天
5 (火)	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	レーズン入りビスケット 小麦粉、バター レーズン、油
6 (水)		つぶしそうめん そうめん はくさい 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 はくさい たまねぎ にんじん	きざみ煮 高野豆腐	さつま芋のごま団子 さつま芋 白ごま、油
7 (木)	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	かたくり粉のきな粉かけ かたくり粉 きな粉
8 (金)	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	ジャムサンド 食パン いちごジャム
9 (土)	おじや おかゆ チンゲン菜 たまねぎ にんじん	魚ペースト 白身魚		おじや おかゆ チンゲン菜 たまねぎ にんじん	魚のほぐし煮 白身魚		じゃが芋の煮ころがし じゃが芋
11 (月)	おかゆ	じゃこのあんかけ じゃこ はくさい 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 はくさい 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	スティックポテト じゃが芋 油
12 (火)	おかゆ	魚と野菜煮 白身魚 ほうれん草 たまねぎ にんじん	さつま芋のマッシュ さつま芋	おかゆ	魚と野菜煮 白身魚 ほうれん草 たまねぎ にんじん	さつま芋の角煮 さつま芋	牛乳寒天 牛乳 粉寒天
13 (水)	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
14 (木)	おかゆ	魚ペースト 白身魚	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	そうすい ごはん にんじん チンゲン菜
15 (金)	おかゆ	豆腐ペースト 豆腐	つぶし煮 じゃが芋 ほうれん草 たまねぎ にんじん	おかゆ	煮奴 豆腐	サイコロ煮 じゃが芋 ほうれん草 たまねぎ にんじん	煮りんご りんご

	初期			中期・後期			補食
16 (土)	魚がゆ おかゆ 白身魚	おろし煮 こまつ菜 だいこん にんじん		魚がゆ おかゆ 白身魚	おろし煮 こまつ菜 だいこん にんじん		★マカロニあべ川 ツイストマカロニ きな粉
18 (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	ポテトスープ じゃが芋 かたくり粉	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	ポテトスープ じゃが芋 かたくり粉	むしパン 小麦粉、バター 牛乳
19 (火)	おかゆ	豆腐のあんかけ 豆腐 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	豆腐のあんかけ 豆腐 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	ブラマンジェ 牛乳 かたくり粉
21 (木)	つぶしそうめん そうめん きゃべつ たまねぎ にんじん	魚ペースト 白身魚		煮込みそうめん そうめん きゃべつ たまねぎ にんじん	魚のほぐし煮 白身魚		かぼちゃの茶巾 かぼちゃ レーズン
22 (金)	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	りんごの寒天ゼリー りんご 粉寒天
23 (土)	ポテトがゆ おかゆ じゃが芋	魚と野菜煮 白身魚 こまつ菜 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 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
25 (月)	おかゆ	じゃこのあんかけ じゃこ こまつ菜 たまねぎ かたくり粉	にんじんペースト にんじん	おかゆ	じゃこのあんかけ じゃこ こまつ菜 たまねぎ かたくり粉	にんじんグラッセ にんじん 油	★豆腐スコーン 豆腐、小麦粉 牛乳、バター いちごジャム
26 (火)	おかゆ	魚入りマッシュ 白身魚 じゃが芋	ベトベト煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	おかゆ	大豆のおやき ゆで大豆 じゃが芋 かたくり粉 油	やわらか煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	わらび餅のシロップかけ わらび粉
27 (水)	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 はくさい たまねぎ にんじん	さつま芋のマッシュ さつま芋	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 はくさい たまねぎ にんじん	さつま芋の角煮 さつま芋	手作りウインナー 豚ミンチ みそ
28 (木)	じゃこ入りそうめん そうめん じゃこ きゃべつ にんじん	大根のつぶし煮 だいこん		じゃこ入りそうめん そうめん じゃこ きゃべつ にんじん	大根のやわらか煮 だいこん		チーズビスケット 小麦粉 ピピピチーズ バター、牛乳、油
29 (金)	おかゆ	ペースト煮 高野豆腐	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	きざみ煮 高野豆腐	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
30 (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

