令和6年3月分の献立表　　離乳食用

茨木市立保育所

日		1（金）	2.16（土）	4.18（月）	5.19（火）	6.27（水）	7（木）	8.22（金）	9.23（土）
昼食	5.6か月 初期	つぶしがゆ(▲精白米) 麩とほうれん草の煮つぶし(▲麩★ほうれん草★昆布素干)	つぶしおじや(★小松菜★人参★玉葱★昆布素干▲精白米)	つぶしがゆ(▲精白米) じゃがいもと人参の煮つぶし(▲じゃがいも★人参★昆布素干)	パンがゆ(▲食パン●調整粉乳) キャベツと玉葱の煮つぶし(★キャベツ★玉葱★昆布素干)	つぶしがゆ(▲精白米) 魚のすり流しあんとじ(●鰈★昆布素干▲片栗粉★玉葱)	つぶしみどりがゆ(★ほうれん草▲精白米) 白菜と人参の煮つぶし(★白菜★人参★昆布素干)	つぶしがゆ(▲精白米) じゃがいもとキャベツの煮つぶし(▲じゃがいも★キャベツ★昆布素干)	うどんと野菜の煮つぶし(▲うどん★人参★玉葱★青梗菜★昆布素干)
	7.8か月 中期	おかゆ(▲精白米) すりおろし高野と人参の柔らか煮(●凍り豆腐★人参★昆布素干) 麩とほうれん草の柔らか煮(▲麩★ほうれん草★昆布素干)	おじや(●豚もも肉★小松菜★玉葱★昆布素干▲精白米★人参) ★きざみいちご	おかゆ(▲精白米) 豚肉と玉葱の柔らか煮(●豚もも肉★玉葱★昆布素干) じゃがいもと人参の柔らか煮(▲じゃがいも★昆布素干★人参)	食パンのミルク浸し(▲食パン●調整粉乳) ツナと人参の柔らか煮(●まぐろ缶★人参★昆布素干) キャベツと玉葱の柔らか煮(★キャベツ★玉葱★昆布素干)	おかゆ(▲精白米) 魚の煮ほぐしあんとじ(●鰈★玉葱★昆布素干▲片栗粉) 小松菜と人参の柔らか煮(★小松菜★人参★昆布素干)	おかゆ(▲精白米) 鶏ささ身とじゃがいもの柔らか煮(●鶏ささ身▲じゃがいも★昆布素干) 白菜と人参の柔らか煮(★白菜★人参★昆布素干)	おかゆ(▲精白米) 豚ひき肉と人参の柔らか煮(●豚ひき肉★人参★昆布素干) じゃがいもとキャベツの柔らか煮(▲じゃがいも★キャベツ★昆布素干)	うどんと豚肉の柔らか煮(▲うどん●豚もも肉★人参★玉葱★青梗菜★昆布素干) ★ほぐし清見オレンジ
	9-11か月 後期	おかゆ(▲精白米) すりおろし高野と人参の柔らか煮(●凍り豆腐★人参★昆布素干) 麩とほうれん草の柔らか煮(▲麩★ほうれん草★昆布素干)	おじや(●豚もも肉★小松菜★玉葱★昆布素干▲精白米★人参) ★きざみいちご	おかゆ(▲精白米) 豚肉と玉葱の柔らか煮(●豚もも肉★玉葱★昆布素干) じゃがいもと人参の柔らか煮(▲じゃがいも★昆布素干★人参)	食パンのミルク浸し(▲食パン●調整粉乳) ツナと人参の柔らか煮(●まぐろ缶★人参★昆布素干) キャベツと玉葱の柔らか煮(★キャベツ★玉葱★昆布素干)	おかゆ(▲精白米) 魚の煮ほぐしあんとじ(●鰈★玉葱★昆布素干▲片栗粉) 小松菜と人参の柔らか煮(★小松菜★人参★昆布素干)	みどりがゆ(★ほうれん草▲精白米) 鶏ささ身とじゃがいもの柔らか煮(●鶏ささ身▲じゃがいも★昆布素干) 白菜と人参の柔らか煮(★白菜★人参★昆布素干)	おかゆ(▲精白米) 豚ひき肉と人参の柔らか煮(●豚ひき肉★人参★昆布素干) じゃがいもとキャベツの柔らか煮(▲じゃがいも★キャベツ★昆布素干)	うどんと豚肉の柔らか煮(▲うどん●豚もも肉★人参★玉葱★青梗菜★昆布素干) ★ほぐし清見オレンジ
	12-18か月 完了期	軟飯(▲精白米)又は ばら寿司(▲精白米・米酢▲砂糖・塩★干ししいたけ★人参●凍り豆腐★いんげん豆★ホールコーン●きざみのり▲砂糖・薄口醤油・塩●削り節★昆布素干) 鶏肉の照り焼き(●鶏もも肉★白ネギ★生姜★にんにく▲砂糖・みりん・酒・濃口醤油) 菜の花ごまあえ(★菜の花★ほうれん草★人参▲白ごま●削り節・薄口醤油▲砂糖・みりん) すまし汁(★わかめ●削り節・薄口醤油・塩▲麩)	豚丼(▲精白米●豚もも肉★玉葱★人参▲しらたき★葱▲砂糖・塩・薄口醤油・濃口醤油・みりん●削り節▲なたね油) ★きざみいちご	軟飯(▲精白米) 豚肉と野菜の拍子切りいため(●豚もも肉・酒・濃口醤油★ピーマン★人参★玉葱・酒・濃口醤油▲砂糖▲ごま油▲なたね油▲片栗粉) きゅうりもみ(★きゅうり●しらす干し★わかめ・米酢▲砂糖・薄口醤油・塩) 春野菜の味噌汁(▲じゃがいも★人参★キャベツ・淡色辛みそ●削り節)	▲ミニバターロール マカロニグラタン(▲マカロニ★人参★玉葱★しめじ●鶏もも肉●牛乳▲バター▲小麦粉★パセリ▲パン粉●鳥がらスープ・塩▲なたね油●ナチュラルチーズ) ツナサラダ(●まぐろ缶★キャベツ★胡瓜・薄口醤油・米酢▲なたね油)	軟飯(▲精白米) 白身魚の煮付け(●鰈・濃口醤油▲砂糖・みりん★生姜・酒▲片栗粉) ひじきと豆の彩りサラダ(★ひじき●大豆★人参★ホールコーン●削り節▲砂糖・濃口醤油・みりん▲なたね油・米酢) 味噌汁(★小松菜★玉葱★葱・淡色辛みそ●削り節)	軟飯(▲精白米) 筑前煮(●鶏もも肉★人参★ごぼう★れんこん▲じゃがいも★たけのこ▲こんにゃく★干ししいたけ★いんげん豆・濃口醤油▲砂糖▲なたね油●削り節) 二色ひたし(★白菜★ほうれん草▲砂糖・濃口醤油) すまし汁(●かまぼこ★葱●削り節・薄口醤油・塩)	軟飯(▲精白米) かわりシュウマイ(●豚ひき肉★キャベツ・濃口醤油▲砂糖▲ごま油・酒★玉葱★生姜▲片栗粉★グリンピース) ポテトサラダ(▲じゃがいも★人参★胡瓜★玉葱・薄口醤油・米酢▲なたね油) 味噌汁(淡色辛みそ●削り節●油あげ★ほうれん草)	ツナと青ねぎの醤油パスタ(▲スパゲッティ★玉葱★人参★葱・濃口醤油・塩●まぐろ缶▲なたね油) ★ほぐし清見オレンジ
３時	5.6か月	●ミルク	●ミルク	●ミルク	●ミルク	●ミルク	●ミルク	●ミルク	●ミルク
	7.8か月	★りんごの煮つぶし	●ミルク	★りんごの煮つぶし	さつまいものミルクマッシュ	じゃがいものミルクマッシュ	★ほぐし清見オレンジ	★きざみいちご	●ミルク
	9-11か月	★りんごの煮つぶし ▲動物ビスケット	●ミルク ▲小魚せんべい	★りんごの煮つぶし ▲チーズスティック	さつまいものミルクマッシュ ▲しらすとわかめのあかちゃんおせんべい	じゃがいものミルクマッシュ ▲かぼちゃ&にんじんリング	★ほぐし清見オレンジ ▲動物ビスケット	★きざみいちご ▲チーズスティック	●ミルク ▲しらすとわかめのあかちゃんおせんべい
	12-18か月	★りんごの煮つぶし ▲動物ビスケット	▲小魚せんべい又は ▲北海道ミルクパン	★りんごの煮つぶし ▲チーズスティック	さつまいものミルクマッシュ ▲しらすとわかめのあかちゃんおせんべい	じゃがいものミルクマッシュ ▲かぼちゃ&にんじんリング	★ほぐし清見オレンジ ▲動物ビスケット	★きざみいちご ▲チーズスティック	▲しらすとわかめの赤ちゃんおせんべい又は▲クリームエスカルゴ

噛む工夫について

７，８か月頃になると、なめらかにすり潰した離乳食を飲み込むことが上手になり、次の段階として少し形状のある食べ物を口に溜めて、舌で上あごに押し付けて潰してから飲み込む、という動作を覚えていきます。この時期は、簡単に飲み込めるものと、舌で潰せる形状のあるものを用意して、口の動きの発達を促します。そして、口の中の食べ物を飲み込むのを確かめてから次の一口を食べさせる、など、急かさずに食べさせることが、噛むことにもつながります。

９か月頃になると、舌で潰せないと感じたら、歯茎に移動させて潰すことを覚えていきます。固すぎや柔らかすぎは丸飲みを助長してしまうので、食べ物の固さや形状を発達に合わせることが大事です。
12か月頃には自ら食べたい意欲が育ってきます。ごはんをおにぎりにしたり、野菜をスティック状に切ったりして、手づかみ食べしやすい形状にすることで、前歯でかじりとり一口量を知ることができるようになります。

日		11.25（月）	12.26（火）	13（水）	14.28（木）	15.29（金）	21（木）お別れ会献立	21（木）お別れ会献立（のぞみ）	30（土）
昼食	5.6か月 初期	つぶしがゆ(▲精白米) 玉葱と人参の煮つぶし(★玉葱★人参★昆布素干)	つぶしがゆ(▲精白米) じゃがいもと玉葱の煮つぶし(▲じゃがいも★玉葱★昆布素干)	つぶしがゆ(▲精白米) 大根と人参の煮つぶし(★大根★人参★昆布素干)	つぶしがゆ(▲精白米) キャベツと人参の煮つぶし(★キャベツ★人参★昆布素干)	つぶしがゆ(▲精白米) 玉ねぎとコーンの煮つぶし(★玉葱★昆布素干★クリームコーン)	つぶしがゆ(▲精白米) 春雨と人参の煮つぶし(▲春雨★人参★昆布素干)	つぶしがゆ(▲精白米) 春雨と人参の煮つぶし(▲春雨★人参★昆布素干)	つぶしおじや(★白菜★人参★玉葱★昆布素干▲精白米)
	7.8か月 中期	おかゆ(▲精白米) 豚肉と白菜の柔らか煮(●豚もも肉★白菜★昆布素干) 玉葱と人参の柔らか煮(★玉葱★人参昆布素干)	おかゆ(▲精白米) 牛肉と人参の柔らか煮(●牛もも肉★人参★昆布素干) じゃがいもと玉葱の柔らか煮(▲じゃがいも★玉葱★昆布素干)	おかゆ(▲精白米) ツナと玉葱の柔らか煮(●まぐろ缶★昆布素干★玉葱) 大根と人参の柔らか煮(★大根★人参★昆布素干)	おかゆ(▲精白米) 鶏ひき肉とじゃがいもの柔らか煮(●鶏ひき肉▲じゃがいも★昆布素干) キャベツと人参の柔らか煮(★キャベツ★人参★昆布素干)	おかゆ(▲精白米) 豚肉と人参の柔らか煮(●豚もも肉★人参★昆布素干) 玉葱とコーンの柔らか煮(★玉葱★昆布素干★クリームコーン)	おかゆ(▲精白米) 春雨と人参の柔らか煮(▲春雨★人参★昆布素干) わかめと玉葱の柔らか煮(★わかめ★玉葱★昆布素干)	おかゆ(▲精白米) 春雨と人参の柔らか煮(▲春雨★人参★昆布素干) わかめと玉葱の柔らか煮(★わかめ★玉葱★昆布素干)	おじや(●豚もも肉★白菜★玉葱★人参★昆布素干▲精白米) ★きざみいちご
	9-11か月 後期	おかゆ(▲精白米) 豚肉と白菜の柔らか煮(●豚もも肉★白菜★昆布素干) 玉葱と人参の柔らか煮(★玉葱★人参昆布素干)	おかゆ(▲精白米) 牛肉と人参の柔らか煮(●牛もも肉★人参★昆布素干) じゃがいもと玉葱の柔らか煮(▲じゃがいも★玉葱★昆布素干)	おかゆ(▲精白米) ツナと玉葱の柔らか煮(●まぐろ缶★昆布素干★玉葱) 大根と人参の柔らか煮(★大根★人参★昆布素干)	おかゆ(▲精白米) 鶏ひき肉とじゃがいもの柔らか煮(●鶏ひき肉▲じゃがいも★昆布素干) キャベツと人参の柔らか煮(★キャベツ★人参★昆布素干)	おかゆ(▲精白米) 豚肉と人参の柔らか煮(●豚もも肉★人参★昆布素干) 玉葱とコーンの柔らか煮(★玉葱★昆布素干★クリームコーン)	おかゆ(▲精白米) 春雨と人参の柔らか煮(▲春雨★人参★昆布素干) わかめと玉葱の柔らか煮(★わかめ★玉葱★昆布素干)	おかゆ(▲精白米) 春雨と人参の柔らか煮(▲春雨★人参★昆布素干) わかめと玉葱の柔らか煮(★わかめ★玉葱★昆布素干)	おじや(●豚もも肉★白菜★玉葱★人参★昆布素干▲精白米) ★きざみいちご
	12-18か月 完了期	軟飯(▲精白米) 八宝菜(●豚もも肉★白菜★玉葱★人参★ピーマン★干ししいたけ★たけのこ▲片栗粉▲なたね油・塩▲砂糖・酒・薄口醤油・濃口醤油・みりん) 和風ドレッシングサラダ(★キャベツ★胡瓜★人参・米酢▲なたね油・薄口醤油) もずくスープ(★もずく★葱●削り節・薄口醤油・塩)	手作りビーフカレー(▲精白米●牛もも肉★にんにく★生姜・赤ワイン▲じゃがいも★玉葱★人参★グリンピース●牛乳▲小麦粉▲バター▲なたね油・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・トンカツソース・濃口醤油●豚骨スープ・塩・チャツネ) ごぼうのサラダ(★ごぼう★胡瓜★人参・薄口醤油・米酢▲なたね油)	軟飯(▲精白米) えびのフライタルタルソースかけ(卵使用)(▲小麦粉▲パン粉・塩★玉葱●鶏卵★パセリ▲マヨネーズ（卵不使用）・米酢▲なたね油●ﾌﾞﾗｯｸﾀｲｶﾞｰ) 大根のサラダ(★大根★胡瓜★人参▲なたね油・米酢・薄口醤油) 野菜スープ(★玉葱★人参★キャベツ●削り節・薄口醤油・塩)	軟飯(▲精白米)又は ゆかりごはん(▲精白米★ゆかり) 新じゃがのそぼろ煮(●鶏ひき肉▲じゃがいも★玉葱★人参★いんげん豆●削り節▲なたね油・濃口醤油▲砂糖) ごま和(★キャベツ★人参▲白ごま・薄口醤油▲砂糖・塩) すまし汁(★えのきたけ★みつば●削り節・薄口醤油・塩)	軟飯(▲精白米) ポークチャップ(●豚もも肉★玉葱★人参・ケチャップ・ウスターソース▲なたね油★ピーマン) 野菜スティック(★胡瓜★人参▲マヨネーズ（卵不使用）) コーンスープ(★ホールコーン★クリームコーン★玉葱●削り節・薄口醤油・塩▲片栗粉)	軟飯(▲精白米)又は ケチャップライス(●ベーコン★玉葱★人参★ピーマン●鳥がらスープ・ケチャップ・塩▲なたね油▲精白米) 鶏肉のから揚げ(●鶏もも肉★生姜・酒・濃口醤油▲片栗粉▲なたね油) ブロッコリーとコーンのサラダ(★ブロッコリー★ホールコーン・米酢▲なたね油・塩) 春雨のスープ(▲春雨★わかめ★人参●削り節・薄口醤油・塩)	軟飯(▲精白米)又は えびピラフ(▲精白米●むきえび★玉葱★ピーマン★人参▲バター●鳥がらスープ・塩) 鱈のノルウェー風(●鱈★生姜・塩▲片栗粉・ケチャップ・ウスターソース▲砂糖▲なたね油) ブロッコリーとコーンのサラダ(★ブロッコリー★ホールコーン・米酢▲なたね油・塩) 春雨のスープ(▲春雨★わかめ★人参●削り節・薄口醤油・塩)	中華どんぶり(▲精白米●豚もも肉★白菜★人参★玉葱★干ししいたけ▲なたね油★グリンピース▲片栗粉▲砂糖・塩●削り節・薄口醤油・濃口醤油) ★きざみいちご
３時	5.6か月	●ミルク	●ミルク	●ミルク	●ミルク	●ミルク	●ミルク	●ミルク	●ミルク
	7.8か月	★りんごの煮つぶし	さつまいものミルクマッシュ	★きざみいちご	★りんごの煮つぶし	★ほぐし清見オレンジ	★りんごの煮つぶし	★りんごの煮つぶし	●ミルク
	9-11か月	★りんごの煮つぶし ▲チーズスティック	さつまいものミルクマッシュ ▲小魚せんべい	★きざみいちご ▲かぼちゃ&にんじんリング	★りんごの煮つぶし ▲ほうれん草と小松菜せんべい	★ほぐし清見オレンジ ▲しらすとわかめのあかちゃんおせんべい	★りんごの煮つぶし ▲かぼちゃ&にんじんリング	★りんごの煮つぶし ▲かぼちゃ&にんじんリング	●ミルク ▲ほうれん草と小松菜せんべい
	12-18か月	★りんごの煮つぶし ▲チーズスティック	さつまいものミルクマッシュ ▲小魚せんべい	★きざみいちご ▲かぼちゃ&にんじんリング	★りんごの煮つぶし ▲ほうれん草と小松菜せんべい	★ほぐし清見オレンジ ▲しらすとわかめのあかちゃんおせんべい	★りんごの煮つぶし ▲かぼちゃ&にんじんリング	★りんごの煮つぶし ▲かぼちゃ&にんじんリング	▲ほうれん草と小松菜せんべい又は ▲ミニショコラツイスト

[●印は血・肉・骨になるもの][▲印は熱・力のもとになるもの][★印は体の調子をととのえるもの]
※完了期は３時のおやつで、ミルク又は牛乳又はお茶を提供しています。