

令和6年4月分の献立表

離乳食用

茨木市立保育所

日	1 (月) .16 (火)	2 (火) .15 (月)	3 (水) .30 (火)	4.18 (木)	5.19 (金)	6.20 (土)	8.22 (月)	
昼食	5.6か月 初期	つぶしがゆ(▲精白米) 人参とキャベツの煮つぶし(★キャベツ ★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)	つぶしがゆ(▲精白米) 玉葱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) 魚のすり流しあんとし(●鰯★昆布素干 ▲片栗粉▲麩)	つぶしがゆ(▲精白米) すりおろし高野と人参の煮つぶし (●凍り豆腐★人参★昆布素干)	うどんと野菜の煮つぶし(▲うどん★人参 ★玉葱★小松菜★昆布素干)	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)
	7.8か月 中期	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) 人参とキャベツの柔らか煮(★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)	おかゆ(▲精白米) 鶏ささ身と人参の柔らか煮(●鶏ささ身 ★人参★昆布素干)	おかゆ(▲精白米) 魚の煮ほぐしあんとし(●鰯▲麩★昆布素干 ▲片栗粉)	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)	うどんと豚肉の柔らか煮(★昆布素干 ▲うどん★人参★玉葱★小松菜●豚もも肉) ★ほぐし清見オレンジ	おかゆ(▲精白米) 豆腐と豚ひき肉の柔らか煮(●豆腐 ●豚ひき肉★昆布素干)
	9-11か月 後期	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) 人参とキャベツの柔らか煮(★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)	おかゆ(▲精白米) 鶏ささ身と人参の柔らか煮(●鶏ささ身 ★人参★昆布素干)	おかゆ(▲精白米) 魚の煮ほぐしあんとし(●鰯▲麩★昆布素干 ▲片栗粉)	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)	うどんと豚肉の柔らか煮(★昆布素干 ▲うどん★人参★玉葱★小松菜●豚もも肉) ★ほぐし清見オレンジ	おかゆ(▲精白米) 豆腐と豚ひき肉の柔らか煮(●豆腐 ●豚ひき肉★昆布素干)
	12-18か月 完了期	手作りチキンカレー(▲精白米●鶏もも肉 ★にんにく★生姜・赤ワイン▲じゃがいも ★玉葱★人参★グリーンピース●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●鳥がらスープ・塩▲チャツネ) コーンスローサラダ(★キャベツ★人参 ・米酢▲なたね油・塩)	軟飯(▲精白米) 肉じゃが(●豚もも肉▲じゃがいも★玉葱 ★人参★グリーンピース▲しらたき●削り節 ▲なたね油▲砂糖・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) 味噌汁(★玉葱★生しいたけ・淡色辛みそ ★葱●削り節)	軟飯(▲精白米) 鶏肉のマーマレード焼き(●鶏もも肉★玉葱 ★にんにく・白ワイン▲マーマレードジャム ・濃口醤油・みりん▲なたね油) マカロニサラダ(▲マカロニ★キャベツ ★胡瓜★人参・薄口醤油・米酢▲なたね油) コンスープ(★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) 白身魚の煮付け(●鰯・濃口醤油▲砂糖 ・みりん★生姜・酒▲片栗粉) ブロッコリーと人参の柔らか煮(★ブロッコリー ★人参●削り節●糸切りかつお・薄口醤油 ▲砂糖) 春野菜の味噌汁(▲じゃが芋★人参 ★キャベツ・淡色辛みそ●削り節)	軟飯(▲精白米) 鶏肉の乾燥物たっぷり煮(●鶏もも肉 ●凍り豆腐★ひじき★干しいたけ ★切り干し大根★人参▲ごま油▲砂糖 ・薄口醤油●削り節) 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★葱●削り節 ・薄口醤油・塩)	イタリアンスパゲティ(▲スパゲティ ●ベーコン★玉葱★ピーマン★人参 ・ケチャップ・ウスターソース▲なたね油) ★ほぐし清見オレンジ	軟飯(▲精白米) マーボー豆腐(●豆腐●豚ひき肉★玉葱 ★人参★ピーマン★干しいたけ▲片栗粉 ▲砂糖▲ごま油・塩●削り節・薄口醤油 ・濃口醤油▲なたね油) きゅうりもみ(★胡瓜●しらす干し・米酢 ▲砂糖・薄口醤油・塩) もずくスープ (★もずく★玉葱●削り節 ・薄口醤油・塩)
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	
7.8か月	★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	★りんごの煮つぶし	★りんごの煮つぶし	★りんごの煮つぶし	★きざみいちご	
9-11か月	★ほぐし清見オレンジ ▲小魚せんべい	★りんごの煮つぶし ▲動物ビスケット	★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 ▲ほうれん草と小松菜せんべい	★りんごの煮つぶし ▲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 ▲小魚せんべい 又は ▲ミニメロンパン	★きざみいちご ▲チーズスティック	
12-18か月	★ほぐし清見オレンジ ▲小魚せんべい	★りんごの煮つぶし ▲動物ビスケット	★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 ▲ほうれん草と小松菜せんべい	★りんごの煮つぶし ▲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 ▲小魚せんべい 又は ▲ミニメロンパン	★きざみいちご ▲チーズスティック	

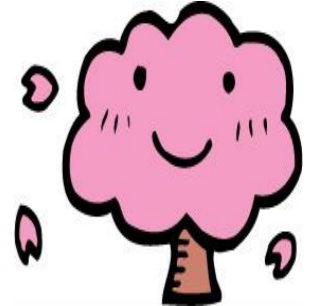


日本では、米はどこにでもある食材であり、食物アレルギーになりにくく、甘みがあり、子どもにはなじみやすい食材のため、離乳食はおかゆから進めます。しかし、おかゆを作るときには粒が残りやすく、敏感なお子さんは嫌がることもあります。最初の離乳食はポタージュ状によくすりつぶし、とろみも適度であれば、のど越しがよく食べやすくなります。おかゆを嫌がる場合は、ポタージュ状にしやすい「かぶ・かぼちゃ・じゃがいも」などの野菜やいも類から試してみると、食べることもあります。

授乳回数が離乳食の食べ具合に影響している場合もあります。日中の授乳回数は1日5～6回を目安にしましょう。離乳食を与える時のスプーンの使い方や姿勢などにより嫌がる場合もあるので、スプーンを口の中に入れすぎていないか、足がしっかりと床についているか、なども確認しましょう。



日	9.23 (火)	10.24 (水)	11.25 (木)	12.26 (金)	13.27 (土)	17 (水)	
昼食	5.6か月 初期	つぶしがゆ(▲精白米) 春雨と玉葱の煮つぶし(▲春雨★玉葱 ★昆布素干)	つぶしがゆ(▲精白米) ブロッコリーと玉葱の煮つぶし(★ブロッコリー ★玉葱★昆布素干)	パンがゆ(▲食パン●調整粉乳) キャベツと人参の煮つぶし(★キャベツ ★人参★昆布素干)	つぶしあけほのがゆ(★人参▲精白米) 魚のすり流しあんとし(●メルルーサ ▲片栗粉★玉葱★昆布素干)	つぶしおじや(★青梗菜★玉葱★人参 ★昆布素干▲精白米)	つぶしがゆ(▲精白米) キャベツと玉葱の煮つぶし(★キャベツ ★玉葱★昆布素干)
	7.8か月 中期	おかゆ(▲精白米) 鶏ささ身と人参の柔らか煮(●鶏ささ身 ★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)	食パンのミルク浸し(▲食パン●調整粉乳) ツナと玉葱の柔らか煮(●まぐろ缶 ★昆布素干★玉葱)	あけほのがゆ(★人参▲精白米) 魚の煮ほぐしあんとし(●メルルーサ ★昆布素干▲片栗粉★玉葱)	おじや(●豚もも肉★人参★青梗菜★玉葱 ★昆布素干▲精白米) ★きざみいちご	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)
	9-11か月 後期	おかゆ(▲精白米) 鶏ささ身と人参の柔らか煮(●鶏ささ身 ★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)	食パンのミルク浸し(▲食パン●調整粉乳) ツナと玉葱の柔らか煮(●まぐろ缶 ★昆布素干★玉葱)	あけほのがゆ(★人参▲精白米) 魚の煮ほぐしあんとし(●メルルーサ ★昆布素干▲片栗粉★玉葱)	おじや(●豚もも肉★人参★青梗菜★玉葱 ★昆布素干▲精白米) ★きざみいちご	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)
	12-18か月 完了期	軟飯(▲精白米) 鶏むね肉の南部焼き(●鶏むね肉▲白ごま ・濃口醤油・酒▲砂糖▲片栗粉) 春雨の三色和(▲春雨★胡瓜★人参・米酢 ▲砂糖・薄口醤油・塩) 切り干し大根の味噌汁(★切り干し大根 ●油あげ★葱★人参・淡色辛みそ●削り節)	軟飯(▲精白米) 豚肉のみそ炒め(●豚もも肉★玉葱・みりん ▲なたね油・酒・淡色辛みそ・濃口醤油 ★人参) 花野菜サラダ(★ブロッコリー ★カリフラワー★人参・薄口醤油・米酢 ▲なたね油) わかめのスープ(★わかめ●削り節 ・薄口醤油・塩▲麩)	▲卵なしバターロール クリームシチュー(●鶏もも肉★玉葱 ▲じゃがいも★人参★ホールコーン ★グリーンピース●牛乳▲小麦粉▲バター ●鳥がらスープ・塩▲なたね油) 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) 白身魚の磯辺揚げ(●メルルーサ▲小麦粉 ★あおのり・塩▲なたね油) ポテトサラダ(▲じゃがいも★人参★胡瓜 ★玉葱▲マヨネーズ(卵不使用)・米酢) 味噌汁(★小松菜★玉葱★しめじ ・淡色辛みそ●削り節)	ピビンバ(▲精白米●豚もも肉★人参 ★青梗菜★葱★玉葱・濃口醤油▲砂糖 ★にんにく▲ごま油▲白ごま) ★きざみいちご	軟飯(▲精白米) 又は たけのご御飯(▲精白米★筍★人参●油あげ ★昆布素干・薄口醤油・みりん・塩) 肉だんごの甘酢かけ(●豚ひき肉★玉葱 ・塩▲砂糖▲片栗粉・濃口醤油▲砂糖 ・米酢▲片栗粉▲なたね油) ドレッシングサラダ(★キャベツ★胡瓜 ・米酢▲なたね油・塩★ホールコーン) オニオンスープ(★玉葱★パセリ●削り節 ・薄口醤油・塩)
3時	5.6か月 ●ミルク	●ミルク	●ミルク	●ミルク	●ミルク	●ミルク	
7.8か月	じゃがいものミルクマッシュ	★りんごの煮つぶし	さつまいものミルクマッシュ	★りんごの煮つぶし	●ミルク	★きざみいちご	
9-11か月	じゃがいものミルクマッシュ ▲かぼちゃ&にんじんリング	★りんごの煮つぶし ▲動物ビスケット	さつまいものミルクマッシュ ▲ほうれん草と小松菜せんべい	★りんごの煮つぶし ▲しらすとわかめのあかちゃんおせんべい	●ミルク	★きざみいちご ▲チーズスティック	
12-18か月	じゃがいものミルクマッシュ ▲かぼちゃ&にんじんリング	★りんごの煮つぶし ▲動物ビスケット	さつまいものミルクマッシュ ▲ほうれん草と小松菜せんべい	★りんごの煮つぶし ▲しらすとわかめのあかちゃんおせんべい	▲かぼちゃ&にんじんリング 又は ▲カスタードロール	★きざみいちご ▲チーズスティック	



[●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。