

令和7年4月分の献立表

離乳食用

茨木市立保育所

日	1. 15 (火)	2. 30 (水)	3. 17 (木)	4. 18 (金)	5. 19 (土)	7. 21 (月)	8 (火)	
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) 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) 魚のすり流しあんとし(●メルルーサ★昆布素干▲片栗粉▲麩)	つぶしがゆ(▲精白米) 小松菜と人参の煮つぶし(★小松菜★人参★昆布素干)	うどんと野菜の煮つぶし(▲うどん★人参★キャベツ★玉葱★昆布素干)	うどんと野菜の煮つぶし(▲うどん●豚もも肉★キャベツ★玉葱★人参★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)	つぶしがゆ(▲精白米) キャベツとコーンの煮つぶし(★キャベツ★クリームコーン★昆布素干)
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) 牛肉と玉葱の柔らか煮(●牛もも肉★玉葱★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) 魚の煮ほぐしあんとし(●メルルーサ★昆布素干▲片栗粉▲麩) ブロッコリーと人参の柔らか煮(★ブロッコリー★昆布素干★人参)	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) 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) うどんと野菜の柔らか煮(▲うどん●豚もも肉★キャベツ★玉葱★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) ブロッコリーと玉葱の柔らか煮(★玉葱★昆布素干★ブロッコリー)	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) キャベツとコーンの柔らか煮(★キャベツ★クリームコーン★昆布素干)	
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) 牛肉と玉葱の柔らか煮(●牛もも肉★玉葱★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) 魚の煮ほぐしあんとし(●メルルーサ★昆布素干▲片栗粉▲麩) ブロッコリーと人参の柔らか煮(★ブロッコリー★昆布素干★人参)	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) 小松菜と人参の柔らか煮(★小松菜★人参★昆布素干)	うどんと野菜の柔らか煮(▲うどん●豚もも肉★キャベツ★玉葱★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) ブロッコリーと玉葱の柔らか煮(★玉葱★昆布素干★ブロッコリー)	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) キャベツとコーンの柔らか煮(★キャベツ★クリームコーン★昆布素干)	
12-18か月 完了期	軟飯(▲精白米) 又は ゆかりごはん(▲精白米★ゆかり) 八宝菜(●豚もも肉★白菜★玉葱★人参★青梗菜★干しいたけ★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) 野菜スティック(★胡瓜★人参▲マヨネーズ(卵不使用)) もずくスープ(★もずく★玉葱●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●豚骨スープ・塩▲チャツネ)	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) 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) 春野菜の味噌汁(▲じゃがいも★人参★キャベツ・みそ●削り節)	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) 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●油あげ●削り節・みそ)	焼きうどん(▲うどん●豚ばら★キャベツ★玉葱★人参★ピーマン・濃口醤油●糸切りかつお▲なたね油) ★りんごの煮つぶし	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・みそ・濃口醤油★人参) ブロッコリーの土佐あえ(★ブロッコリー★人参●削り節●糸切りかつお・薄口醤油▲砂糖) すまし汁(★えのきたけ★葱●削り節・薄口醤油・塩)	軟飯(▲精白米) チキンチャップ(●鶏もも肉・★玉葱★人参★ピーマン★しめじ・ケチャップ・ウスターソース▲なたね油) マカロニサラダ(▲マカロニ★キャベツ★人参●削り節●糸切りかつお・薄口醤油・米酢▲なたね油) 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)	
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	じゃがいものミルクマッシュ	★ほぐし清見オレンジ	★りんごの煮つぶし	★きざみいちご	●ミルク	じゃがいものミルクマッシュ	★きざみいちご	
9-11か月	じゃが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	★ほぐし清見オレンジ ▲動物ビスケット	★りんごの煮つぶし ▲ほうれん草と小松菜せんべい	★きざみいちご ▲小魚せんべい	▲かぼちゃ&にんじんリング	▲しらすとわかめのあかちゃんおせんべい	▲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 ▲しらすとわかめのあかちゃんおせんべい	★ほぐし清見オレンジ ▲動物ビスケット	★りんごの煮つぶし ▲ほうれん草と小松菜せんべい	★きざみいちご ▲小魚せんべい	▲かぼちゃ&にんじんリング 又は ▲クリームエスカルゴ	▲しらすとわかめのあかちゃんおせんべい	▲チーズスティック	



離乳食の役割

母乳やミルクだけで育ってきた赤ちゃんも、発育発達とともに、大人と同じように様々な食べ物を食べることができるようになります。離乳食は、食べ物を上手に噛んで食べることができるようになるための練習の食事です。他にも、離乳食には大切な役割があります。

・栄養補給
成長するにつれて、母乳やミルクだけでは必要な栄養分がまかなえなくなります。離乳食を食べることにより、エネルギーやたんぱく質、ミネラル類などの栄養分をおぎなうことができます。

・味覚の発達
離乳食期に、いろいろな食べ物の味を体験させ、親しみを持たせることで豊かな味覚が作られ、また、幼児期以降の好き嫌いを防ぐことにもつながります。



日	9. 23 (水)	10. 24 (木)	11. 25 (金)	12. 26 (土)	14. 28 (月)	16 (水)	22 (火)	
昼食	5. 6か月 初期 つぶしみどりがゆ(★わかめ▲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)	パンがゆ(▲食パン●調整粉乳) じゃがいもと人参の煮つぶし(▲じゃがいも★人参★昆布素干)	つぶしがゆ(▲精白米) 魚のすり流しあんとし(●鯛★昆布素干▲片栗粉▲麩)	つぶしおじや(★青梗菜★人参★玉葱★昆布素干▲精白米)	つぶしがゆ(▲精白米) 玉葱とトマトの煮つぶし(★玉葱★トマト★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) 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) じゃがいもと人参の煮つぶし(▲じゃがいも★人参★昆布素干)
7. 8か月 中期	みどりがゆ(★わかめ▲精白米) 豚肉とじゃがいもの柔らか煮(●豚もも肉▲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★人参)	食パンのミルク浸し(▲食パン●調整粉乳) ツナとキャベツの柔らか煮(●まぐろ缶★キャベツ★昆布素干) じゃがいもと人参の柔らか煮(▲じゃがいも★人参★昆布素干★人参)	おかゆ(▲精白米) 魚の煮ほぐしあんとし(●鯛▲麩★昆布素干▲片栗粉) 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★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) 豚肉と人参の柔らか煮(●豚もも肉★人参★昆布素干) トマトと玉葱の柔らか煮(★トマト★玉葱★昆布素干)	おかゆ(▲精白米) 豚ひき肉と玉葱の柔らか煮(●豚ひき肉★玉葱★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) 鶏ひき肉と玉葱の柔らか煮(●鶏ひき肉★玉葱★昆布素干) じゃがいもと人参の柔らか煮(▲じゃがいも★人参★昆布素干)	
9-11か月 後期	みどりがゆ(★わかめ▲精白米) 豚肉とじゃがいもの柔らか煮(●豚もも肉▲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★人参)	▲食パン ※ ツナとキャベツの柔らか煮(●まぐろ缶★キャベツ★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)	おかゆ(▲精白米) 魚の煮ほぐしあんとし(●鯛▲麩★昆布素干▲片栗粉) 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★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) 豚肉と人参の柔らか煮(●豚もも肉★人参★昆布素干) トマトと玉葱の柔らか煮(★トマト★玉葱★昆布素干)	おかゆ(▲精白米) 豚ひき肉と玉葱の柔らか煮(●豚ひき肉★玉葱★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) 鶏ひき肉と玉葱の柔らか煮(●鶏ひき肉★玉葱★昆布素干) じゃがいもと人参の柔らか煮(▲じゃがいも★人参★昆布素干)	
12-18か月 完了期	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▲しらす▲削り節▲なたね油▲砂糖・濃口醤油・みりん) キャベツのおひたし(★キャベツ★人参★小松菜・薄口醤油▲砂糖・塩) 味噌汁(★わかめ・みそ●削り節▲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●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) 白身魚の煮付け(●鯛・濃口醤油▲砂糖・みりん★しょうが・酒▲片栗粉) きゅうりのみ(★胡瓜★わかめ・米酢▲砂糖・薄口醤油・塩) 味噌汁(★玉葱●豆腐★葱・みそ●削り節)	豚丼(▲精白米●豚もも肉★玉葱★人参▲しらす★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) 豚肉と春雨の炒め物(●豚もも肉★玉葱▲春雨★ピーマン★人参・薄口醤油・みりん▲なたね油) 華風トマト(★トマト・米酢▲砂糖・薄口醤油・塩▲ごま油) 切り干し大根の味噌汁(★切り干し大根★葱★人参・みそ●削り節)	軟飯(▲精白米) 又は たけのこ御飯(▲精白米★たけのこ★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) 和風ドレッシングサラダ(★キャベツ★ホールコーン★胡瓜・米酢・▲なたね油・薄口醤油) オニオンスープ(★玉葱★葱●削り節・薄口醤油・塩)	ガパオライス風(▲精白米●鶏ひき肉★玉葱★ピーマン★人参★ホールコーン★にんにく▲ごま油・ウスターソース・薄口醤油▲砂糖▲なたね油) アスパラガスのごまあえ(★アスパラガス★人参▲白ごま・薄口醤油▲砂糖・塩) きのこ汁(★えのきたけ★しいたけ★しめじ★葱●削り節・薄口醤油・塩▲片栗粉)	
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	じゃがいものミルクマッシュ	★きざみいちご	★きざみいちご	★きざみいちご	★りんごの煮つぶし	
9-11か月	★ほぐし清見オレンジ ▲動物ビスケット	★りんごの煮つぶし ▲ほうれん草と小松菜せんべい	▲かぼちゃ&にんじんリング	▲小魚せんべい	▲チーズスティック	▲かぼちゃ&にんじんリング	▲小魚せんべい	
12-18か月	★ほぐし清見オレンジ ▲動物ビスケット	★りんごの煮つぶし ▲ほうれん草と小松菜せんべい	じゃがいものミルクマッシュ ▲かぼちゃ&にんじんリング	▲小魚せんべい 又は ▲ショコラロール	★きざみいちご ▲チーズスティック	★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 ▲小魚せんべい	



[●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。
※こどもの成長にあわせ、ミルクと合わせて提供する場合があります。