

令和7年9月分の離乳食献立表

茨木市立保育所								
日	月齢	1. 22 (月)	2 (火)	3 (水)	4. 18 (木)	5. 19 (金)	6. 20 (土)	8. 29 (月)
屋食	5. 6か月 初期	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 キャベツと玉葱の煮つぶし ★ キャベツ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 わかめと玉葱の煮つぶし ★ たまねぎ ★ 昆布素干 ★ わかめ	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 人参と玉葱の煮つぶし ★ にんじん ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	つぶしみどりがゆ ★ ブロッコリー ▲ 精白米 水 魚のすり流しあんとし ● 赤魚 ▲ 片栗粉 ★ 昆布素干 水 ★ わかめ	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 人参と小松菜の煮つぶし ★ にんじん ★ こまつな ★ 昆布素干 水	うどんと野菜の煮つぶし ▲ うどん ★ にんじん ★ たまねぎ ★ こまつな ★ 昆布素干 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 キャベツと人参の煮つぶし ★ キャベツ ★ にんじん ★ 昆布素干 水
		おかゆ ▲ 精白米 水 豚肉と人参の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ にんじん ★ 昆布素干 水 キャベツと玉葱の柔らか煮 ★ キャベツ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 牛肉と人参の柔らか煮 ● 牛もも肉 ★ 人参 ★ 昆布素干 水 わかめと玉葱の柔らか煮 ★ わかめ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 豚肉とキャベツの柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ キャベツ ★ 昆布素干 水 人参と玉葱の柔らか煮 ★ にんじん ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	みどりがゆ ★ ブロッコリー ▲ 精白米 水 魚の煮ほぐしあんとし ● 赤魚 ▲ 片栗粉 ★ わかめ ★ 昆布素干 水 南瓜と人参の柔らか煮 ★ 西洋かぼちゃ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 鶏ささ身とキャベツの柔らか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ★ キャベツ ★ 昆布素干 水 人参と小松菜の柔らか煮 ★ にんじん ★ こまつな ★ 昆布素干 水	うどんと豚肉の柔らか煮 ★ 昆布素干 ▲ うどん ★ にんじん ★ たまねぎ ★ こまつな ● 豚もも肉 水 ★ きざみメロン	おかゆ ▲ 精白米 水 豚肉とじゃがいも柔らか煮 ▲ じゃがいも ● 豚もも肉 ★ 昆布素干 水 キャベツと人参の柔らか煮 ★ キャベツ ★ にんじん ★ 昆布素干 水
		おかゆ ▲ 精白米 水 豚肉と人参の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ にんじん ★ 昆布素干 水 キャベツと玉葱の柔らか煮 ★ キャベツ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 牛肉と人参の柔らか煮 ● 牛もも肉 ★ 人参 ★ 昆布素干 水 わかめと玉葱の柔らか煮 ★ わかめ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 豚肉とキャベツの柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ キャベツ ★ 昆布素干 水 人参と玉葱の柔らか煮 ★ にんじん ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	みどりがゆ ★ ブロッコリー ▲ 精白米 水 魚の煮ほぐしあんとし ● 赤魚 ▲ 片栗粉 ★ わかめ ★ 昆布素干 水 南瓜と人参の柔らか煮 ★ 西洋かぼちゃ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 鶏ささ身とキャベツの柔らか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ★ キャベツ ★ 昆布素干 水 人参と小松菜の柔らか煮 ★ にんじん ★ こまつな ★ 昆布素干 水	うどんと豚肉の柔らか煮 ★ 昆布素干 ▲ うどん ★ にんじん ★ たまねぎ ★ こまつな ● 豚もも肉 水 ★ きざみメロン	おかゆ ▲ 精白米 水 豚肉とじゃがいも柔らか煮 ▲ じゃがいも ● 豚もも肉 ★ 昆布素干 水 キャベツと人参の柔らか煮 ★ キャベツ ★ にんじん ★ 昆布素干 水
		軟飯 チンジャオロース コールスローサラダ 味噌汁	軟飯(手作りビーフカレー) きゅうりもみ	軟飯(ゆかりごはん) 豆腐の八宝菜風 野菜スティック もずくスープ	軟飯 白身魚の煮付け ブロッコリーの土佐あえ 味噌汁	軟飯 鶏肉の照り焼き れんこんのサラダ ずまし汁	イタリアンスパゲティー ★ きざみメロン	軟飯 肉じゃが キャベツのおひたし 味噌汁
	3 時 のおやつ	5. 6か月 初期 ● 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 中期 ★ きざみメロン	★ きざみトマト	★ りんごの煮つぶし	★ きざみメロン	さつまいものミルクマッシュ	● ミルク	★ なしの煮つぶし
		9-11か月 後期 ★ きざみメロン ▲ しらすとわかめのあかちゃんおせんべい	★ きざみトマト ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	★ りんごの煮つぶし ▲ かぼちゃ&にんじんリング	★ きざみメロン ▲ 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	● ミルク ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	★ なしの煮つぶし ▲ チーズスティック
		12-18か月 完了期 ★ きざみメロン ▲ しらすとわかめのあかちゃんおせんべい	★ きざみトマト ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	★ りんごの煮つぶし ▲ かぼちゃ&にんじんリング	★ きざみメロン ▲ 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	▲ほうれん草と小松菜せんべい 又は▲ミニメロンパン	★ なしの煮つぶし ▲ チーズスティック



日	月齢	9. 30 (火)	10. 24 (水)	11. 25 (木)	12. 26 (金)	13. 27 (土)	16 (火)	17 (水)
屋食	5. 6か月 初期	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 魚のすり流しあんとし ● メルルーサ ▲ 片栗粉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 冬瓜と人参の煮つぶし ★ とうがん ★ にんじん ★ 昆布素干 水	パンがゆ ▲ 食パン ● 粉乳(調整粉乳) 水 キャベツと人参の煮つぶし ★ キャベツ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 人参となすの煮つぶし ★ にんじん ★ なす ★ 昆布素干 水	つぶしおじや ★ チンゲンツァイ ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 春雨と人参の煮つぶし ★ はるさめ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 キャベツと玉葱の煮つぶし ★ キャベツ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水
		おかゆ ▲ 精白米 水 魚の煮ほぐしあんとし ● メルルーサ ★ 昆布素干 ★ 片栗粉 ★ たまねぎ 水 人参とコーンの柔らか煮 ★ にんじん ★ クリームコーン ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 豚肉と玉葱の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 冬瓜と人参の柔らか煮 ★ とうがん ★ にんじん ★ 昆布素干 水	食パンのミルク浸し ▲ 食パン ● 粉乳(調整粉乳) 水 鶏ささ身とじゃがいもの柔らか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ▲ じゃがいも ★ 昆布素干 水 キャベツと人参の柔らか煮 ★ キャベツ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 豚ひき肉と玉葱の柔らか煮 ● 豚ひき肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 人参となすの柔らか煮 ★ にんじん ★ なす ★ 昆布素干 水	おじや ● 豚もも肉 ★ にんじん ★ チンゲンツァイ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米 ★ なしの煮つぶし 	おかゆ ▲ 精白米 水 ツナとキャベツの柔らか煮 ● まぐろ缶 ★ キャベツ ★ 昆布素干 水 春雨と人参の柔らか煮 ▲ はるさめ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 牛ひき肉と人参の柔らか煮 ● 牛ひき肉 ★ にんじん ★ 昆布素干 水 キャベツと玉葱の柔らか煮 ★ キャベツ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水
		おかゆ ▲ 精白米 水 魚の煮ほぐしあんとし ● メルルーサ ★ 昆布素干 ★ 片栗粉 ★ たまねぎ 水 人参とコーンの柔らか煮 ★ にんじん ★ クリームコーン ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 豚肉と玉葱の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 冬瓜と人参の柔らか煮 ★ とうがん ★ にんじん ★ 昆布素干 水	▲ 食パン ※ 鶏ささ身とじゃがいもの柔らか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ▲ じゃがいも ★ 昆布素干 水 キャベツと人参の柔らか煮 ★ キャベツ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 豚ひき肉と玉葱の柔らか煮 ● 豚ひき肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 人参となすの柔らか煮 ★ にんじん ★ なす ★ 昆布素干 水	おじや ● 豚もも肉 ★ にんじん ★ チンゲンツァイ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米 ★ なしの煮つぶし	おかゆ ▲ 精白米 水 ツナとキャベツの柔らか煮 ● まぐろ缶 ★ キャベツ ★ 昆布素干 水 春雨と人参の柔らか煮 ▲ はるさめ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 牛ひき肉と人参の柔らか煮 ● 牛ひき肉 ★ にんじん ★ 昆布素干 水 キャベツと玉葱の柔らか煮 ★ キャベツ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水
		軟飯 メルルーサのかば焼き風 春雨の三色和 コーンスープ	軟飯 ポークチャップ きのこのマリネ 味噌汁	▲ ベジロール (にんじん) クリームシチュー ドレッシングサラダ	軟飯 なすのそぼろ煮 華風トマト 味噌汁	軟飯(ビビンバ) ★ なしの煮つぶし	救給カレー ツナサラダ	軟飯(しめじごはん) ハンバーグ 和風ドレッシングサラダ オニオンスープ
	3 時 のおやつ	5. 6か月 初期 ● 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 中期 ★ きざみトマト	★ りんごの煮つぶし	★ なしの煮つぶし	じゃがいものミルクマッシュ	● ミルク	さつまいものミルクマッシュ	★ なしの煮つぶし
		9-11か月 後期 ★ きざみトマト ▲ 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	★ なしの煮つぶし ▲ かぼちゃ&にんじんリング	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	● ミルク ▲ 小魚せんべい	さつまいものミルクマッシュ ▲ かぼちゃ&にんじんリング	★ なしの煮つぶし ▲ 動物ビスケット
		12-18か月 完了期 ★ きざみトマト ▲ 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	★ なしの煮つぶし ▲ かぼちゃ&にんじんリング	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	▲ 小魚せんべい 又は ▲ ミストパ・リツイート	さつまいものミルクマッシュ ▲ かぼちゃ&にんじんリング	★ なしの煮つぶし ▲ 動物ビスケット

【●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。
※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。