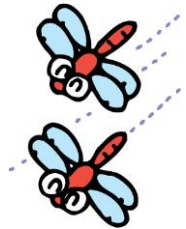


令和8年9月分の離乳食献立表

		茨木市立保育所							
日	月齢	1. 15 (火)	2 (水)	3. 17 (木)	4 (金)	5. 19 (土)	7 (月) 18 (金)	8. 29 (火)	9. 30 (水)
昼食	5. 6か月 初期	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 トマトと玉ねぎの煮つぶし ★ トマト ★ たまねぎ ★ 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	つぶしがゆ ▲ 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 白菜と玉葱の煮つぶし ★ はくさい ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	つぶしおじや ★ にんじん ★ こまつな ★ たまねぎ ★ 昆布素干 ▲ 精白米	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 玉葱と人参の煮つぶし ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 じゃがいもと人参の煮つぶし ▲ じゃがいも ★ にんじん ★ 昆布素干 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 玉葱と人参の煮つぶし ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水
	7. 8か月 中期	おかゆ ▲ 精白米 水 豚ミンチとなすの柔らかか煮 ● 豚ひき肉 ★ なす ★ 昆布素干 水 トマトと玉ねぎのやわらか煮 ★ トマト ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 鶏ささ身と玉葱の柔らかか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 キャベツと人参の柔らかか煮 ★ キャベツ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 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 ブロッコリーと人参の柔らかか煮 ★ ブロッコリー ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 牛肉と人参の柔らかか煮 ● 牛もも肉 ★ にんじん ★ 昆布素干 水 白菜と玉葱の柔らかか煮 ★ はくさい ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	おじや ● まぐろ缶 ★ こまつな ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米 ★ きざみメロン	おかゆ ▲ 精白米 水 豚肉とじゃがいもの柔らかか煮 ● 豚もも肉 ▲ じゃがいも ★ 昆布素干 水 玉葱と人参の柔らかか煮 ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 鶏ささ身と玉葱の柔らかか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 じゃがいもと人参の柔らかか煮 ▲ じゃがいも ★ 昆布素干 ★ にんじん 水	おかゆ ▲ 精白米 水 豚肉とキャベツの柔らかか煮 ● 豚もも肉 ★ キャベツ ★ 昆布素干 水 玉葱と人参の柔らかか煮 ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水
	9-11か月 後期	おかゆ ▲ 精白米 水 豚ミンチとなすの柔らかか煮 ● 豚ひき肉 ★ なす ★ 昆布素干 水 トマトと玉ねぎのやわらか煮 ★ トマト ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 鶏ささ身と玉葱の柔らかか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 キャベツと人参の柔らかか煮 ★ キャベツ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 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 ブロッコリーと人参の柔らかか煮 ★ ブロッコリー ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 牛肉と人参の柔らかか煮 ● 牛もも肉 ★ にんじん ★ 昆布素干 水 白菜と玉葱の柔らかか煮 ★ はくさい ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	おじや ● まぐろ缶 ★ こまつな ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米 ★ きざみメロン	おかゆ ▲ 精白米 水 豚肉とじゃがいもの柔らかか煮 ● 豚もも肉 ▲ じゃがいも ★ 昆布素干 水 玉葱と人参の柔らかか煮 ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 鶏ささ身と玉葱の柔らかか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 じゃがいもと人参の柔らかか煮 ▲ じゃがいも ★ 昆布素干 ★ にんじん 水	おかゆ ▲ 精白米 水 豚肉とキャベツの柔らかか煮 ● 豚もも肉 ★ キャベツ ★ 昆布素干 水 玉葱と人参の柔らかか煮 ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水
	12-18か月 完了期	軟飯 豚ミンチとなすの柔らかか煮 トマトと玉ねぎのやわらか煮	軟飯 鶏ささ身と玉葱の柔らかか煮 キャベツと人参の柔らかか煮	軟飯 魚の煮ほぐしあんとし ブロッコリーと人参の柔らかか煮	軟飯 牛肉と人参の柔らかか煮 白菜と玉葱の柔らかか煮	軟飯(おじや) ★ きざみメロン	軟飯 豚肉とじゃがいもの柔らかか煮 玉葱と人参の柔らかか煮	軟飯 鶏ささ身と玉葱の柔らかか煮 じゃがいもと人参の柔らかか煮	軟飯 豚肉とキャベツの柔らかか煮 玉葱と人参の柔らかか煮
	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	● ミルク
	7. 8か月 中期	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	★ なしの煮つぶし	● ミルク	★ りんごの煮つぶし	さつまいもの ミルクマッシュ	★ 梨の煮つぶし
	9-11か月 後期	じゃがいもミルクマッシュ ▲ほうれん草と小松菜 せんべい	★ りんごの煮つぶし ▲チーズスティック	さつまいもミルクマッシュ ▲しらすとわかめの あかちゃんおせんべい	★ なしの煮つぶし ▲かぼちゃ&にんじん リング	▲小魚せんべい	★ りんごの煮つぶし ▲動物ビスケット	さつまいもミルクマッシュ ▲ほうれん草と小松菜 せんべい	★ 梨の煮つぶし ▲チーズスティック
	12-18か月 完了期	じゃがいもミルクマッシュ ▲ほうれん草と小松菜 せんべい	★ りんごの煮つぶし ▲チーズスティック	さつまいもミルクマッシュ ▲しらすとわかめの あかちゃんおせんべい	★ なしの煮つぶし ▲かぼちゃ&にんじん リング	▲小魚せんべい	★ りんごの煮つぶし ▲動物ビスケット	さつまいもミルクマッシュ ▲ほうれん草と小松菜 せんべい	★ 梨の煮つぶし ▲チーズスティック



	月齢	10 (木)	11 (金)	12. 26 (土)	14. 28 (月)	16 (水)	24 (木)	25 (金)	
昼食	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 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	つぶしおじや ★ チンゲンツアイ ★ にんじん ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 さつまいもと人参の煮つぶし ▲ さつまいも ★ にんじん ★ 昆布素干 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 玉葱と人参の煮つぶし ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米	つぶしおじや ● まぐろ缶 ★ にんじん ★ ブロッコリー ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米	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	
	7. 8か月 中期	おかゆ ▲ 精白米 水 魚の煮ほぐしあんとし ● メルルーサ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 ▲ 片栗粉 水 かぼちゃと人参の柔らかか煮 ★ 西洋かぼちゃ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 豆腐と人参の柔らかか煮 ● 豆腐(木綿) ★ にんじん ★ 昆布素干 水 キャベツと玉葱の柔らかか煮 ★ キャベツ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	おじや ● 豚もも肉 ★ にんじん ★ チンゲンツアイ ★ 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 豚肉とキャベツのやわらかか煮 ● 豚もも肉 ★ キャベツ ★ 昆布素干 水 さつまいもと人参の柔らかか煮 ▲ さつまいも ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 ささ身とキャベツの柔らかか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ★ キャベツ ★ 昆布素干 水 玉葱と人参の柔らかか煮 ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 かつと人参の柔らかか煮 ● まぐろ缶 ★ にんじん ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米 わかめと玉葱の柔らかか煮 ★ わかめ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水		
	9-11か月 後期	おかゆ ▲ 精白米 水 魚の煮ほぐしあんとし ● メルルーサ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 ▲ 片栗粉 水 かぼちゃと人参の柔らかか煮 ★ 西洋かぼちゃ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 豆腐と人参の柔らかか煮 ● 豆腐(木綿) ★ にんじん ★ 昆布素干 水 キャベツと玉葱の柔らかか煮 ★ キャベツ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	おじや ● 豚もも肉 ★ にんじん ★ チンゲンツアイ ★ 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 豚肉とキャベツのやわらかか煮 ● 豚もも肉 ★ キャベツ ★ 昆布素干 水 さつまいもと人参の柔らかか煮 ▲ さつまいも ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 ささ身とキャベツの柔らかか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ★ キャベツ ★ 昆布素干 水 玉葱と人参の柔らかか煮 ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 かつと人参の柔らかか煮 ● まぐろ缶 ★ にんじん ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米 わかめと玉葱の柔らかか煮 ★ わかめ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水		
		12-18か月 完了期	軟飯 魚の煮ほぐしあんとし かぼちゃと人参の柔らかか煮	軟飯 豆腐と人参の柔らかか煮 キャベツと玉葱の柔らかか煮	軟飯(おじや) ★ なしの煮つぶし	軟飯 豚肉とキャベツのやわらかか煮 さつまいもと人参の柔らかか煮	軟飯 ささ身とキャベツの柔らかか煮 玉葱と人参の柔らかか煮	軟飯(おじや)	軟飯 かつと人参の柔らかか煮 わかめと玉葱の柔らかか煮
	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		★りんごの煮つぶし	じゃがいもの ミルクマッシュ	●ミルク	★きざみメロン	★梨の煮つぶし	●ミルク	★りんごの煮つぶし	
9-11か月 後期		★ りんごの煮つぶし ▲動物ビスケット	じゃがいもミルクマッシュ ▲しらすとわかめの あかちゃんおせんべい	▲ほうれん草と小松菜 せんべい	★ きざみメロン ▲かぼちゃ&にんじん リング	★ 梨の煮つぶし ▲小魚せんべい	▲小魚せんべい	★ りんごの煮つぶし ▲チーズスティック	
12-18か月 完了期		★ りんごの煮つぶし ▲動物ビスケット	じゃがいもミルクマッシュ ▲しらすとわかめの あかちゃんおせんべい	▲ほうれん草と小松菜 せんべい	★ きざみメロン ▲かぼちゃ&にんじん リング	★ 梨の煮つぶし ▲小魚せんべい	▲小魚せんべい	★ りんごの煮つぶし ▲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、ミルク又はお茶を提供しています。

