

令和7年5月分の献立表

離乳食用

日		1. 22 (木)	2. 23 (金)	7 (水)	8 (木) . 20 (火)	9 (金)	10. 24 (土)	茨木市立保育所 12. 26 (月)
昼食	5. 6か月 初期	つぶしがゆ(▲精白米) 人参と玉葱の煮つぶし(★人参★玉葱★昆布素干)	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)	つぶしがゆ(▲精白米) じゃがいもと人参の柔らか煮(▲じゃがいも★昆布素干★人参)	つぶしがゆ(▲精白米) 魚のすり流しあんとし(●赤魚▲片栗粉★昆布素干★玉葱)	つぶしがゆ(▲精白米) わかめと麩の柔らか煮(★わかめ★昆布素干▲麩)	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)	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)
	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) 人参と玉葱の柔らか煮(★人参★玉葱★昆布素干)	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) 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) ツナと玉葱の柔らか煮(●まぐろ缶★昆布素干★玉葱) 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(●赤魚▲片栗粉★玉葱★昆布素干) 人参となすの柔らか煮(★人参★なす★昆布素干)	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) わかめと麩の柔らか煮(★わかめ★昆布素干▲麩)	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) ★きざみトマト	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)
	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) 人参と玉葱の柔らか煮(★人参★玉葱★昆布素干)	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) 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) ツナと玉葱の柔らか煮(●まぐろ缶★昆布素干★玉葱) 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(●赤魚▲片栗粉★玉葱★昆布素干) 人参となすの柔らか煮(★人参★なす★昆布素干)	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) わかめと麩の柔らか煮(★わかめ★昆布素干▲麩)	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) ★きざみトマト	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)
	12-18か月 完了期	軟飯(▲精白米) 鶏肉の紅茶煮(●鶏もも肉・紅茶・濃口醤油・みりん・米酢) 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) すまし汁(★えのきたけ★ねぎ●削り節・薄口醤油・塩)	軟飯(▲精白米) チンジャオロース(●豚もも肉・酒・濃口醤油▲片栗粉★ピーマン★玉葱★人参★たけのこ★生姜・濃口醤油▲砂糖▲ごま油▲なたね油) コールスローサラダ(★キャベツ★胡瓜★ホールコーン・米酢▲なたね油・塩) 味噌汁(★小松菜★人参・みそ●削り節)	手作りツナカレー(▲精白米●まぐろ缶★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●豆乳▲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) 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)	軟飯(▲精白米) 白身魚の煮付け(●赤魚・濃口醤油▲砂糖・みりん★生姜・酒▲片栗粉) 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) 味噌汁(★なす★玉葱・みそ●削り節)	軟飯(▲精白米) 又は ゆかりごはん(▲精白米★ゆかり) 豚もも肉のしょうが焼(●豚もも肉★生姜★玉葱・みりん・濃口醤油▲なたね油) きゅうりもみ(★胡瓜★わかめ・米酢▲砂糖・薄口醤油・塩) すまし汁(▲麩★みつば●削り節・薄口醤油・塩)	焼きビーフン(▲ビーフン●豚もも肉★玉葱★人参★キャベツ★しいたけ・濃口醤油・酒・塩▲なたね油) ★きざみトマト	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▲こんにやく★干しいたけ★いんげん豆・濃口醤油▲砂糖▲なたね油●削り節) キャベツのお浸し(★キャベツ★人参★小松菜・薄口醤油▲砂糖・塩) 豆腐の味噌汁(★ねぎ●豆腐・みそ●削り節)
	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	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	さつまいものミルクマッシュ	★きざみトマト	さつまいものミルクマッシュ	●ミルク	★りんごの煮つぶし
	9-11か月	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	じゃがいものミルクマッシュ ▲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	★きざみトマト ▲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	●ミルク ▲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
	12-18か月	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	じゃがいものミルクマッシュ ▲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	★きざみトマト ▲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	動物ビスケット 又は ▲ミストベ [®] リーズリスト	★りんごの煮つぶし ▲ほうれん草と小松菜せんべい

離乳食の
作り方・与え方



離乳食の作り方や与え方について、次のことに気をつけましょう。

○調理するときは、月齢や発育発達にあった、硬さや大きさにする

離乳食の進み具合は個人差があります。離乳食の月齢ごとの食事形態等は、あくまでも目安のため、焦らずに進めましょう。





○無理強いをしない

食べないときは、時間を決めて切り上げることも必要です。食事が楽しいと感じる雰囲気を作ってあげましょう。

○味は素材やだしの風味をいかした薄味が基本

月齢が低いうちは、大人のように消化機能が発達していないため、薄味にしましょう。



日		13. 27 (火)	14. 28 (水)	15. 29 (木)	16. 30 (金)	17. 31 (土)	19 (月)	21 (水)
昼食	5. 6か月 初期	つぶしあけぼのがゆ(★人参▲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) ブロッコリーと麩の煮つぶし(★ブロッコリー▲麩★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) キャベツと人参の煮つぶし(★キャベツ★人参★昆布素干)	つぶしおじや(★キャベツ★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)	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)
	7. 8か月 中期	あけぼのがゆ(★人参▲精白米) 豚肉とじゃがいも柔らか煮(●豚もも肉▲じゃがいも★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) 鶏ささ身と人参の柔らか煮(●鶏ささ身★人参★昆布素干) ブロッコリーと麩の柔らか煮(★ブロッコリー▲麩★昆布素干)	食パンのミルク浸し(▲食パン●調整粉乳) 牛肉と人参の柔らか煮(●牛もも肉★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) 豆腐と玉葱の柔らか煮(●豆腐★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)	おじや(●豚もも肉★キャベツ★玉葱★昆布素干▲精白米★人参) ★りんごの煮つぶし	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★人参★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) 春雨と人参の柔らか煮(▲春雨★人参★昆布素干)
	9-11か月 後期	あけぼのがゆ(★人参▲精白米) 豚肉とじゃがいも柔らか煮(●豚もも肉▲じゃがいも★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) 鶏ささ身と人参の柔らか煮(●鶏ささ身★人参★昆布素干) ブロッコリーと麩の柔らか煮(★ブロッコリー▲麩★昆布素干)	▲食パン※ 牛肉と人参の柔らか煮(●牛もも肉★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) 豆腐と玉葱の柔らか煮(●豆腐★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)	おじや(●豚もも肉★キャベツ★玉葱★昆布素干▲精白米★人参) ★りんごの煮つぶし	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★人参★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) 春雨と人参の柔らか煮(▲春雨★人参★昆布素干)
	12-18か月 完了期	軟飯(▲精白米) 豚肉のカレー風味(●豚もも肉★玉葱・カレー粉・塩▲なたね油▲じゃがいも・濃口醤油・ケチャップ) ごぼうのサラダ(★ごぼう★胡瓜★人参・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)	軟飯(▲精白米) 鶏肉の朴葉焼き風(●鶏もも肉★しめじ★まいたけ★白ネギ★人参・みそ・みりん・濃口醤油▲白ごま) 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) 味噌汁(★わかめ▲麩・みそ●削り節)	▲ベジロール (にんじん) ビーフシチュー(●牛もも肉★玉葱▲バター▲小麦粉・トマトピューレー・ケチャップ▲じゃがいも★人参★玉葱★しめじ・濃口醤油・塩・ウスターソース・赤ワイン▲なたね油●鳥がらスープ) れんこんのサラダ(★れんこん★キャベツ★人参▲マヨネーズ (卵不使用) ・甘みそ▲白ごま・米酢▲砂糖・塩)	軟飯(▲精白米) 変わりミンチボール(●豆腐●まぐろ缶★人参★玉葱▲片栗粉・塩▲なたね油) 三色甘酢和え(★キャベツ★人参★胡瓜▲砂糖・塩●削り節・薄口醤油・濃口醤油) ★りんごの煮つぶし	中華どんぶり(▲精白米●豚もも肉★キャベツ★人参★玉葱★干しいたけ▲なたね油★グリーンピース▲片栗粉▲砂糖・塩●削り節・薄口醤油・濃口醤油) ★りんごの煮つぶし	★手作りポークカレー(▲精白米●豚もも肉★にんにく★しょうが・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) 野菜スティック(★胡瓜★人参▲マヨネーズ (卵不使用))	軟飯(▲精白米) 又は えんどう御飯(▲精白米★グリーンピース★昆布素干・塩・酒・水) ひじきハンバーグ(●豚ひき肉★ひじき●おから★玉葱●牛乳▲片栗粉・酒・塩・胡椒▲なたね油・ケチャップ・トンカツソース) 春雨の三色和(▲春雨★胡瓜★人参・米酢▲砂糖・薄口醤油・塩) 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	●ミルク
	7. 8か月	さつまいものミルクマッシュ	★きざみトマト	★りんごの煮つぶし	さつま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	★りんごの煮つぶし
	9-11か月	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	★きざみトマト ▲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 ▲かぼちゃ&にんじんリング	●ミルク ▲かぼちゃ&にんじんリング	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 ▲小魚せんべい
	12-18か月	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	★きざみトマト ▲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	かぼちゃ&にんじんリング 又は ▲ミニメロンパン	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 ▲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。