

令和7年6月分の離乳食献立表

茨木市立保育所

日	月齢	2. 16 (月)	3. 17 (火)	4 (水)	5. 19 (木)	6. 20 (金)	7. 21 (土)	9. 23 (月)
昼食	5. 6か月 初期	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 じゃがいもと玉葱の煮つぶし ▲ じゃがいも ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 人参とじゃがいもの煮つぶし ★ にんじん ★ じゃがいも ★ 昆布素干 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 麺とキャベツの煮つぶし ★ キャベツ ▲ ふ ★ 昆布素干 水	つぶしみどりがゆ ★ こまつな ▲ 精白米 水 ブロッコリーと人参の煮つぶし ★ ブロッコリー ★ にんじん ★ 昆布素干 水	うどんと野菜の煮つぶし ▲ うどん ★ にんじん ★ こまつな ★ 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 ★ わかめ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水
	7. 8か月 中期	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 じゃがいもと人参の柔らか煮 ▲ じゃがいも ★ 昆布素干 ★ にんじん 水	おかゆ ▲ 精白米 水 鶏ささ身と人参の柔らか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ★ にんじん ★ 昆布素干 水 じゃがいもと玉葱の柔らか煮 ▲ じゃがいも ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 すりおろし高野とキャベツの柔らか煮 ● 凍り豆腐 ★ キャベツ ★ 昆布素干 水 人参とじゃがいもの柔らか煮 ★ にんじん ★ じゃがいも ★ 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 ★ にんじん ★ 昆布素干 水 麺とキャベツの柔らか煮 ★ キャベツ ▲ ふ ★ 昆布素干 水	みどりがゆ ★ こまつな ▲ 精白米 水 鶏ささ身と玉葱の柔らか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ブロッコリーと人参の柔らか煮 ★ ブロッコリー ★ にんじん ★ 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 ★ きざみずいか	おかゆ ▲ 精白米 水 豚ひき肉と人参の柔らか煮 ● 豚ひき肉 ★ にんじん ★ 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
	9-11か月 後期	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 じゃがいもと人参の柔らか煮 ▲ じゃがいも ★ 昆布素干 ★ にんじん 水	おかゆ ▲ 精白米 水 鶏ささ身と人参の柔らか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ★ にんじん ★ 昆布素干 水 じゃがいもと玉葱の柔らか煮 ▲ じゃがいも ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 すりおろし高野とキャベツの柔らか煮 ● 凍り豆腐 ★ キャベツ ★ 昆布素干 水 人参とじゃがいもの柔らか煮 ★ にんじん ★ じゃがいも ★ 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 ★ にんじん ★ 昆布素干 水 麺とキャベツの柔らか煮 ★ キャベツ ▲ ふ ★ 昆布素干 水	みどりがゆ ★ こまつな ▲ 精白米 水 鶏ささ身と玉葱の柔らか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ブロッコリーと人参の柔らか煮 ★ ブロッコリー ★ にんじん ★ 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 ★ きざみずいか	おかゆ ▲ 精白米 水 豚ひき肉と人参の柔らか煮 ● 豚ひき肉 ★ にんじん ★ 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
	12-18か月 完了期	軟飯 ポークチャップ ポテトサラダ 味噌汁	手作りチキンカレー 野菜スティック	軟飯 又は ゆかりごはん 高野豆腐の含め煮 みそドレッシングサラダ もずくスープ	軟飯 セロリと牛肉の炒め物 スパゲティサラダ ずまし汁	軟飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの土佐あえ 味噌汁	イタリアンスパゲティ ★ きざみずいか	軟飯 マーボー豆腐 きゅうりもみ 切り干し大根の味噌汁
3時のおやつ	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	★ きざみトマト	さつまいものミルクマッシュ	★ きざみトマト	じゃがいものミルクマッシュ	★ きざみトマト	● ミルク	さつまいものミルクマッシュ
	9-11か月	▲ 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	▲ チーズスティック	▲ 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	▲ ほうれん草と小松菜せんべい	▲ 小魚せんべい
	12-18か月	★ きざみトマト ▲ しらすとわかめのあかちゃんおせんべい	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	★ きざみトマト ▲ チーズスティック	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	★ きざみトマト ▲ 動物ビスケット	▲ ほうれん草と小松菜せんべい 又は▲ ミニ黒糖ツイスト	さつまいものミルクマッシュ ▲ 小魚せんべい

日	月齢	10. 24 (火)	11. 25 (水)	12. 26 (木)	13. 27 (金)	14. 28 (土)	18 (水)	30 (月)
昼食	5. 6か月 初期	パンがゆ ▲ 食パン ● 粉乳(調整粉乳) 水 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 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	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	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 魚のすり流しあんどじ ● きれい ★ 昆布素干 ▲ 片栗粉 ★ たまねぎ 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 魚のすり流しあんどじ ● 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 小松菜と玉葱の煮つぶし ★ こまつな ★ 玉葱 ★ 昆布素干 水
	7. 8か月 中期	食パンのミルクひたし ▲ 食パン ● 粉乳(調整粉乳) 水 かつと人参の柔らか煮 ● まぐろ缶 ★ にんじん ★ 昆布素干 水 じゃがいもとキャベツの柔らか煮 ▲ じゃがいも ★ キャベツ ★ 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	おかゆ ▲ 精白米 水 ツナと玉葱の柔らか煮 ● まぐろ缶 ★ 昆布素干 ★ たまねぎ 水 人参となすの柔らか煮 ★ にんじん ★ なす ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 魚の煮ほぐしあんどじ ● きれい ★ たまねぎ ★ 昆布素干 ▲ 片栗粉 水 じゃがいもと人参の柔らか煮 ▲ じゃがいも ★ 昆布素干 ★ にんじん 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 ★ 14日きざみトマト ★ 28日きざみメロン	おかゆ ▲ 精白米 水 魚の煮ほぐしあんどじ ● メルルーサ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 ▲ 片栗粉 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 麺とキャベツの柔らか煮 ▲ ふ ★ キャベツ ★ 昆布素干 水 小松菜と玉葱の柔らか煮 ★ こまつな ★ 玉葱 ★ 昆布素干 水
	9-11か月 後期	▲ 食パン ※ かつと人参の柔らか煮 ● まぐろ缶 ★ にんじん ★ 昆布素干 水 じゃがいもとキャベツの柔らか煮 ▲ じゃがいも ★ キャベツ ★ 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	おかゆ ▲ 精白米 水 ツナと玉葱の柔らか煮 ● まぐろ缶 ★ 昆布素干 ★ たまねぎ 水 人参となすの柔らか煮 ★ にんじん ★ なす ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 魚の煮ほぐしあんどじ ● きれい ★ たまねぎ ★ 昆布素干 ▲ 片栗粉 水 じゃがいもと人参の柔らか煮 ▲ じゃがいも ★ 昆布素干 ★ にんじん 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 ★ 14日きざみトマト ★ 28日きざみメロン	おかゆ ▲ 精白米 水 魚の煮ほぐしあんどじ ● メルルーサ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 ▲ 片栗粉 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 麺とキャベツの柔らか煮 ▲ ふ ★ キャベツ ★ 昆布素干 水 小松菜と玉葱の柔らか煮 ★ こまつな ★ 玉葱 ★ 昆布素干 水
	12-18か月 完了期	▲ ベジロール(ほうれん草) 鶏肉ときのこのクリーム煮 ツナサラダ 味噌汁	軟飯 豚肉と春雨の炒め物 華風トマト 味噌汁	軟飯 あじさい揚げ 三色甘酢和え オニオンスープ	軟飯 魚の煮付け ひじきと豆の彩りサラダ 味噌汁	ピビンバ ★ 14日きざみトマト ★ 28日きざみメロン	軟飯 メルルーサフライ 春雨の三色和 野菜スープ	軟飯 鶏肉とじゃがいものカレーマヨ ごま和 味噌汁
3時のおやつ	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	★ きざみトマト	じゃが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	★ きざみメロン	★ きざみずいか
	9-11か月	▲ 動物ビスケット	▲ 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	▲ ほうれん草と小松菜せんべい	▲ かぼちゃ&にんじんリング	▲ 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
	12-18か月	★ きざみトマト ▲ 動物ビスケット	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	★ 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 ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	▲ かぼちゃ&にんじんリング 又は▲ カスタードロール	★ きざみメロン ▲ かぼちゃ&にんじんリング	★ きざみずいか ▲ しらすとわかめのあかちゃんおせんべい

【●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ことがあります。