

令和7年7月分の離乳食献立表

茨木市立保育所								
日	月齢	1. 15 (火)	2. 30 (水)	3. 17 (木)	4. 18 (金)	5. 19 (土)	7 (月) . 22 (火)	8. 29 (火)
昼食	5. 6か月 初期	つぶしがゆ ▲ 精白米 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水	うどんと野菜の煮つぶし ▲ うどん ★ にんじん ★ キャベツ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水	パンがゆ ▲ 食パン ● 粉乳(調整粉乳) 水
		人参と玉葱の煮つぶし ★ にんじん ★ たまねぎ ★ 昆布素干 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	魚のすり流しあんとし ● 赤魚 ▲ 片栗粉 ★ 昆布素干 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	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	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	
				★ たまねぎ				
	7. 8か月 中期	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水	うどんと豚肉の柔らか煮 ▲ うどん ● 豚もも肉 ★ にんじん ★ たまねぎ ★ キャベツ ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水	食パンのミルク浸し ▲ 食パン ● 粉乳(調整粉乳) 水
		豚ひき肉とキャベツの柔らか煮 ● 豚ひき肉 ★ キャベツ ★ 昆布素干 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	魚の煮ほぐしあんとし ● 赤魚 ▲ 片栗粉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	ツナと人参の柔らか煮 ● まぐろ缶 ★ にんじん ★ 昆布素干 水	★ にんじん ★ たまねぎ ★ キャベツ ★ 昆布素干 水	牛肉と玉葱の柔らか煮 ● 牛もも肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 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
		人参と玉葱の柔らか煮 ★ にんじん ★ 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	人参となすの柔らか煮 ★ にんじん ★ なす ★ 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	★ きざみメロン	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	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
	9-11か月 後期	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水	うどんと豚肉の柔らか煮 ▲ うどん ● 豚もも肉 ★ にんじん ★ たまねぎ ★ キャベツ ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水	▲ 食パン※ 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
		豚ひき肉とキャベツの柔らか煮 ● 豚ひき肉 ★ キャベツ ★ 昆布素干 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	魚の煮ほぐしあんとし ● 赤魚 ▲ 片栗粉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	ツナと人参の柔らか煮 ● まぐろ缶 ★ にんじん ★ 昆布素干 水	★ にんじん ★ たまねぎ ★ キャベツ ★ 昆布素干 水	牛肉と玉葱の柔らか煮 ● 牛もも肉 ★ たまねぎ ★ 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
		人参と玉葱の柔らか煮 ★ にんじん ★ 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	人参となすの柔らか煮 ★ にんじん ★ なす ★ 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	★ きざみメロン	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	
12-18か月 完了期	軟飯 かわりシュウマイ 二色ひたし 味噌汁	軟飯 鶏むね肉の南部焼き ブロッコリーの土佐あえ すまし汁	軟飯 白身魚の煮付け ごぼうのサラダ 味噌汁	軟飯 納豆のかきあげ みそドレッシングサラダ オニオンスープ	焼きうどん ★ きざみメロン	軟飯 ひじきと牛肉のいためもの ドレッシングサラダ そうめん汁	▲ ミニクロワッサン なすといんげんのミートソース煮 ツナサラダ	
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	★ きざみすいか	● ミルク	★ きざみトマト	さつまいものミルクマッシュ
	9-11か月	★ きざみトマト ▲ 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	★ きざみトマト ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	★ きざみすいか ▲ チーズスティック	● ミルク ▲ かぼちゃ&にんじんリング	★ きざみトマト ▲ 動物ビスケット	さつまいものミルクマッシュ ▲ 小魚せんべい
	12-18か月	★ きざみトマト ▲ 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	★ きざみトマト ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	★ きざみすいか ▲ チーズスティック	かぼちゃ&にんじんリング 又はミニショコラツイスト	★ きざみトマト ▲ 動物ビスケット	さつまいものミルクマッシュ ▲ 小魚せんべい



日	月齢	9. 23（水）	10. 24（木）	11. 25（金）	12. 26（土）	14. 28（月）	16（水）	31（木）
昼食	5. 6か月 初期	つぶしわかめがゆ ▲ 精白米 水 ★ わかめ 青梗菜と玉葱の煮つぶし ★ たまねぎ ★ チンゲンツアイ ★ 昆布素干 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 かぼちゃと玉葱の煮つぶし ★ 西洋かぼちゃ ★ 昆布素干 ★ たまねぎ 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 魚のすり流しあんとじ ● メルルーサ ▲ 片栗粉 ★ 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 水 ▲ 精白米	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 玉葱とコーンの煮つぶし ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ★ クリームコーン	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
	7. 8か月 中期	わかめがゆ ▲ 精白米 水 ★ わかめ 豆腐と人参の柔らか煮 ● 豆腐(木綿) ★ にんじん ★ 昆布素干 水 青梗菜と玉葱の柔らか煮 ★ たまねぎ ★ チンゲンツアイ ★ 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 かぼちゃと玉葱の柔らか煮 ★ 西洋かぼちゃ ★ 昆布素干 ★ たまねぎ 水	おかゆ ▲ 精白米 水 魚の煮ほぐしあんとじ ● 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	おじや ● 豚もも肉 ★ こまつな ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米 ★ にんじん ★ きざみすいか	おかゆ ▲ 精白米 水 鶏ひき肉と玉葱の柔らか煮 ● 鶏ひき肉 ★ 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 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 玉葱とコーンの柔らか煮 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ★ クリームコーン	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 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
	9-11か月 後期	わかめがゆ ▲ 精白米 水 ★ わかめ 豆腐と人参の柔らか煮 ● 豆腐(木綿) ★ にんじん ★ 昆布素干 水 青梗菜と玉葱の柔らか煮 ★ たまねぎ ★ チンゲンツアイ ★ 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 かぼちゃと玉葱の柔らか煮 ★ 西洋かぼちゃ ★ 昆布素干 ★ たまねぎ 水	おかゆ ▲ 精白米 水 魚の煮ほぐしあんとじ ● 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	おじや ● 豚もも肉 ★ こまつな ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米 ★ にんじん ★ きざみすいか	おかゆ ▲ 精白米 水 鶏ひき肉と玉葱の柔らか煮 ● 鶏ひき肉 ★ 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 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 玉葱とコーンの柔らか煮 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ★ クリームコーン	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 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
	12-18か月 完了期	軟飯 豆腐とえびのうま煮 きゅうりもみ 切り干し大根の味噌汁	夏野菜ポークカレー 野菜スティック	軟飯 または とうもろこしごはん 鮭のムニエル 春雨の三色和 味噌汁	豚丼 ★ きざみすいか	軟飯 又は ゆかりごはん とうがんのそぼろ煮 華風トマト 味噌汁	軟飯 鶏肉のノルウェー風 マカロニサラダ コンスープ	軟飯 豚肉のみそ炒め きのこのマリネ もずくスープ
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	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	じゃがいものミルクマッシュ	● ミルク	★ きざみメロン	★ きざみメロン	★ きざみトマト
	9-11か月	じゃがいものミルクマッシュ ▲ かぼちゃ&にんじんリング	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	じゃがいものミルクマッシュ ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	● ミルク ▲ 小魚せんべい	★ きざみメロン ▲ 動物ビスケット	★ 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 ▲ 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 ▲ かぼちゃ&にんじんリング	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	じゃがいものミルクマッシュ ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	▲ 小魚せんべい 又は ▲ミニメロンパン	★ きざみメロン ▲ 動物ビスケット	★ 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 ▲ 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。