

令和7年8月分の離乳食献立表

茨木市立保育所

日	月齢	1. 29 (金)	2. 30 (土)	4. 18 (月)	5. 19 (火)	6. 20 (水)	7. 21 (木)	8. 22 (金)
昼食	5. 6か月 初期	つぶしがゆ ▲ 精白米 水	うどんと野菜の煮つぶし ▲ うどん ★ キャベツ	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	つぶしみどりがゆ ★ こまつな ▲ 精白米 水	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	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	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	トマトと玉葱の煮つぶし ★ トマト ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	魚のすり流しあんとし ● かいり ★ 昆布素干 ▲ 片栗粉 ★ たまねぎ 水	鶏ささ身と玉葱の煮つぶし ● 鶏ささ身(若鶏) ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	冬瓜と人参の煮つぶし ★ とうがん ★ にんじん ★ 昆布素干 水
	7. 8か月 中期	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	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水	みどりがゆ ★ こまつな ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 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	ツナと玉葱の柔らか煮 ● まぐろ缶 ★ 昆布素干 ★ たまねぎ 水	玉葱と麩の柔らか煮 ▲ ふ ★ 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	魚の煮ほぐしあんとし ● かいり ★ たまねぎ ★ 昆布素干 ▲ 片栗粉 水	鶏ささ身と玉葱の柔らか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ★ キャベツ ★ 昆布素干 ★ 昆布素干 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 ★ 昆布素干 水
9-11か月 後期	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	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水	みどりがゆ ★ こまつな ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 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	ツナと玉葱の柔らか煮 ● まぐろ缶 ★ 昆布素干 ★ たまねぎ 水	玉葱と麩の柔らか煮 ▲ ふ ★ 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	魚の煮ほぐしあんとし ● かいり ★ たまねぎ ★ 昆布素干 ▲ 片栗粉 水	鶏ささ身と玉葱の柔らか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ★ キャベツ ★ 昆布素干 ★ 昆布素干 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 ★ 昆布素干 水	
12-18か月 完了期	軟飯 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうのサラダ 切り干し大根の味噌汁	焼きビーフン ★ きざみずいか	軟飯(手作りツナカレー) ひじきと豆の彩りサラダ	軟飯 5日 大甘青とうのかきあげ 19日 豚もも肉のしょうが焼き キャベツのおひたし 味噌汁	軟飯(にくみそごはん) 五目豆 華風トマト 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 チキンチャップ マカロニサラダ 冬瓜のスープ	
	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
7. 8か月 中期		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	★ きざみメロン	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
9-11か月 後期		じゃがいものミルクマッシュ ▲ かぼちゃ&にんじんリング	● ミルク ▲ 小魚せんべい	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	★ きざみメロン ▲ 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 ▲ かぼちゃ&にんじんリング
12-18か月 完了期		じゃがいものミルクマッシュ ▲ かぼちゃ&にんじんリング	▲ 小魚せんべい 又は ▲ ミニ黒糖ツイスト	さつまいものミルクマッシュ ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	★ きざみメロン ▲ 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 ▲ かぼちゃ&にんじんリング



日	月齢	9. 23 (土)	12. 26 (火)	13 (水) . 25 (月)	14. 28 (木)	15 (金)	16 (土)	27 (水)
昼食	5. 6か月 初期	つぶしがゆ ★ キャベツ ★ 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	つぶしがゆ ▲ 精白米 水	パンがゆ ▲ 食パン ● 粉乳(調整粉乳) 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水	うどんと野菜の煮つぶし ▲ うどん ★ わかめ ★ にんじん ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	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	人参となすの煮つぶし ★ にんじん ★ なす ★ 昆布素干 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	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	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	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	人参と玉葱の煮つぶし ★ にんじん ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水
	7. 8か月 中期	おじや ● 豚もも肉 ★ キャベツ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米 ★ にんじん ★ きざみメロン	おかゆ ▲ 精白米 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	おかゆ ▲ 精白米 水	うどんと野菜の柔らか煮 ▲ うどん ★ にんじん ★ たまねぎ ★ わかめ ● まぐろ缶 ★ 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	豚肉と玉葱の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	じゃがいもと玉葱の柔らか煮 ▲ じゃがいも ★ たまねぎ ★ 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	すりおろし高野と玉葱の柔らか煮 ● 凍り豆腐 ★ 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	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
9-11か月 後期	おじや ● 豚もも肉 ★ キャベツ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米 ★ にんじん ★ きざみメロン	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水	▲ 食パン ※ うと人参の柔らか煮 ● まぐろ缶 ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水	うどんと野菜の柔らか煮 ▲ うどん ★ にんじん ★ たまねぎ ★ わかめ ● まぐろ缶 ★ 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	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	豚肉と玉葱の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	じゃがいもと玉葱の柔らか煮 ▲ じゃがいも ★ たまねぎ ★ 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	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	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	
12-18か月 完了期	軟飯(中華どんぶり) ★ きざみメロン	軟飯 鮭のオニオンガーリック かぼちゃのサラダ コーンスープ	軟飯 なすとピーマンのみそ炒め 春雨の三色和 すまし汁	▲ 卵なしバターロール 鶏肉ときのこのトマト煮 ツナサラダ	軟飯(ゆかりごはん) 高野豆腐の含め煮 華風きゅうり そうめん汁	ツナのしょうゆパスタ	軟飯(ゆかりごはん) ひとロトンカツ 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
7. 8か月 中期		● ミルク	★ きざみずいか	★ きざみトマト	さつまいものミルクマッシュ	★ きざみメロン	● ミルク	★ きざみメロン
9-11か月 後期		● ミルク ▲ しらすとわかめのあかちゃんおせんべい	★ きざみずいか ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	★ きざみトマト ▲ 小魚せんべい	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	★ きざみメロン ▲ しらすとわかめのあかちゃんおせんべい	● ミルク ▲ かぼちゃ&にんじんリング	★ きざみメロン ▲ しらすとわかめのあかちゃんおせんべい
12-18か月 完了期		▲ しらすとわかめのあかちゃんおせんべい 又はクリームエスカルゴ	★ きざみずいか ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	★ きざみトマト ▲ 小魚せんべい	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	★ きざみメロン ▲ 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 ▲ 北海道ミルクパン	★ きざみメロン ▲ 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場合があります。