

令和7年10月分の離乳食献立表

茨城市立保育所

日	月齢	1. 22 (水)	2. 23 (木)	3. 17 (金)	4. 18 (土)	6. 20 (月)	7. 21 (火)	8. 29 (水)
昼食	5. 6か月 初期	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 ほうれん草と人参の煮つぶし ★ ほうれんそう ★ にんじん ★ 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 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 ★ 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 春雨と玉葱の煮つぶし ▲ はるさめ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	つぶしみどりがゆ ★ ブロッコリー ▲ 精白米 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	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 人参と小松菜の煮つぶし ★ にんじん ★ こまつな ★ 昆布素干 水
	7. 8か月 中期	おかゆ ▲ 精白米 水 豚ひき肉と玉葱の柔らかか煮 ● 豚ひき肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ほうれん草とにんじんの柔らかか煮 ★ ほうれんそう ★ 昆布素干 水 ★ にんじん	おかゆ ▲ 精白米 水 鶏ささ身とじゃがいもの柔らかか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ▲ じゃがいも ★ 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 豚肉と人参の柔らかか煮 ● 豚もも肉 ★ 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 ★ キャベツ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米 ★ にんじん ★ りんごの煮つぶし 	おかゆ ▲ 精白米 水 鶏ささ身と人参の柔らかか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ★ にんじん ★ 昆布素干 水 春雨と玉葱の柔らかか煮 ▲ はるさめ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	みどりがゆ ★ ブロッコリー ▲ 精白米 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 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 豚肉と玉葱の柔らかか煮 ● 豚もも肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 人参と小松菜の柔らかか煮 ★ にんじん ★ こまつな ★ 昆布素干 水
	9-11か月 後期	おかゆ ▲ 精白米 水 豚ひき肉と玉葱の柔らかか煮 ● 豚ひき肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ほうれん草とにんじんの柔らかか煮 ★ ほうれんそう ★ 昆布素干 水 ★ にんじん	おかゆ ▲ 精白米 水 鶏ささ身とじゃがいもの柔らかか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ▲ じゃがいも ★ 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 豚肉と人参の柔らかか煮 ● 豚もも肉 ★ 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 ★ キャベツ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米 ★ にんじん ★ りんごの煮つぶし	おかゆ ▲ 精白米 水 鶏ささ身と人参の柔らかか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ★ にんじん ★ 昆布素干 水 春雨と玉葱の柔らかか煮 ▲ はるさめ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	みどりがゆ ★ ブロッコリー ▲ 精白米 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 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 豚肉と玉葱の柔らかか煮 ● 豚もも肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 人参と小松菜の柔らかか煮 ★ にんじん ★ こまつな ★ 昆布素干 水
	12-18か月 完了期	軟飯 豚ひき肉と玉葱の柔らかか煮 ほうれん草と人参の柔らかか煮	軟飯 鶏ささ身とじゃがいもの柔らかか煮 キャベツと人参の柔らかか煮	軟飯 豚肉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) ★ りんごの煮つぶし	軟飯 鶏ささ身と人参の柔らかか煮 春雨と玉葱の柔らかか煮	軟飯 (みどりがゆ) 魚の煮ほぐしあんとし さつまいもと人参の柔らかか煮	軟飯 豚肉と玉葱の柔らかか煮 人参と小松菜の柔らかか煮
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	さつまいものミルクマッシュ	★ ほぐしみかん	かぼちゃのミルクマッシュ	● ミルク	★ 6日なしの煮つぶし ★ 20日ほぐしみかん	じゃがいものミルクマッシュ	★ りんごの煮つぶし
	9-11か月 後期	さつまいものミルクマッシュ ▲ かぼちゃ&にんじんリング	★ ほぐしみかん ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	かぼちゃのミルクマッシュ ▲ 小魚せんべい	▲ しらすとわかめのあかちゃんおせんべい	★ 6日なしの煮つぶし ★ 20日ほぐしみかん ▲ 動物ビスケット	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	★ りんごの煮つぶし ▲ チーズスティック
	12-18か月 完了期	さつまいものミルクマッシュ ▲ かぼちゃ&にんじんリング	★ ほぐしみかん ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	かぼちゃのミルクマッシュ ▲ 小魚せんべい	▲ しらすとわかめのあかちゃんおせんべい	★ 6日なしの煮つぶし ★ 20日ほぐしみかん ▲ 動物ビスケット	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	★ りんごの煮つぶし ▲ チーズスティック



日	月齢	9. 30 (木)	10. 24 (金)	11. 25 (土)	14 (火) . 27(月)	15 (水)	16 (木) . 28 (火)	31 (金)
昼食	5. 6か月 初期	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 人参とキャベツの煮つぶし ★ 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 ● メルルーサ ▲ 片栗粉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	つぶしおじや ★ こまつな ★ 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 わかめと人参の煮つぶし ★ わかめ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 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 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 南瓜と玉葱の煮つぶし ★ 西洋かぼちゃ ★ 昆布素干 ★ たまねぎ 水
	7. 8か月 中期	おかゆ ▲ 精白米 水 ツナと玉葱の柔らかか煮 ● まぐろ缶 ★ 昆布素干 ★ たまねぎ 水 人参とキャベツの柔らかか煮 ★ 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 ● メルルーサ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 ▲ 片栗粉 水 白菜と人参の柔らかか煮 ★ はくさい ★ 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 ★ ほぐしみかん	おかゆ ▲ 精白米 水 牛肉とほうれん草の柔らかか煮 ● 牛もも肉 ★ ほうれんそう ★ 昆布素干 水 わかめと人参の柔らかか煮 ★ わかめ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 豚肉と人参の柔らかか煮 ● 豚もも肉 ★ にんじん ★ 昆布素干 水 青梗菜と玉葱の柔らかか煮 ★ たまねぎ ★ チンゲンツアイ ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 鶏ささ身とじゃがいもの柔らかか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ▲ 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 豚ひき肉とキャベツの柔らかか煮 ● 豚ひき肉 ★ キャベツ ★ 昆布素干 水 南瓜と玉葱の柔らかか煮 ★ 西洋かぼちゃ ★ 昆布素干 ★ たまねぎ 水
	9-11か月 後期	おかゆ ▲ 精白米 水 ツナと玉葱の柔らかか煮 ● まぐろ缶 ★ 昆布素干 ★ たまねぎ 水 人参とキャベツの柔らかか煮 ★ 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 ● メルルーサ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 ▲ 片栗粉 水 白菜と人参の柔らかか煮 ★ はくさい ★ 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 ★ ほぐしみかん 	おかゆ ▲ 精白米 水 牛肉とほうれん草の柔らかか煮 ● 牛もも肉 ★ ほうれんそう ★ 昆布素干 水 わかめと人参の柔らかか煮 ★ わかめ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 豚肉と人参の柔らかか煮 ● 豚もも肉 ★ にんじん ★ 昆布素干 水 青梗菜と玉葱の柔らかか煮 ★ たまねぎ ★ チンゲンツアイ ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 鶏ささ身とじゃがいもの柔らかか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ▲ 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 豚ひき肉とキャベツの柔らかか煮 ● 豚ひき肉 ★ キャベツ ★ 昆布素干 水 南瓜と玉葱の柔らかか煮 ★ 西洋かぼちゃ ★ 昆布素干 ★ たまねぎ 水
	12-18か月 完了期	軟飯 ツナと玉葱の柔らかか煮 人参とキャベツの柔らかか煮	軟飯 魚の煮ほぐしあんとし 白菜と人参の柔らかか煮	軟飯 (おじや) ★ ほぐしみかん	軟飯 牛肉とほうれん草の柔らかか煮 わかめと人参の柔らかか煮	軟飯 豚肉と人参の柔らかか煮 青梗菜と玉葱の柔らかか煮	軟飯 鶏ささ身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 豚ひき肉とキャベツの柔らかか煮 南瓜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	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	● ミルク	さつまいものミルクマッシュ	★ りんごの煮つぶし	★ ほぐしみかん	★ ほぐしみかん
	9-11か月 後期	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	さつま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	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	★ りんごの煮つぶし ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	★ ほぐしみかん ▲ 動物ビスケット	★ ほぐしみかん ▲ 小魚せんべい
	12-18か月 完了期	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	さつま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	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	★ りんごの煮つぶし ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	★ ほぐしみかん ▲ 動物ビスケット	★ ほぐしみかん ▲ 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】  
※後期・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。