

令和7年11月分の離乳食献立表

茨木市立保育所								
日	月齢	1. 15 (土)	4 (火) . 17(月)	5. 26 (水)	6. 20 (木)	7. 21 (金)	8. 22 (土)	10 (月) . 25 (火)
屋食	5. 6か月 初期	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 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 青梗菜と人参の煮つぶし ★ チンゲンツアイ ★ にんじん ★ 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 魚のすり流しあんとし ● かれい ★ 昆布素干 ▲ 片栗粉 ★ たまねぎ 水	つぶしおじや ★ はくさい ★ にんじん ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米	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
	7. 8か月 中期	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 ★ りんごの煮つぶし	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 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	おかゆ ▲ 精白米 水 豚肉とじゃがいもの柔らか煮 ● 豚もも肉 ▲ じゃがいも ★ 昆布素干 水 青梗菜と人参の柔らか煮 ★ チンゲンツアイ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 ツナとじゃがいもの柔らか煮 ● まぐろ缶 ▲ じゃがいも ★ 昆布素干 水 玉葱と人参の柔らか煮 ★ たまねぎ ★ 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 ● かれい ★ たまねぎ ★ 昆布素干 ▲ 片栗粉 水 小松菜と人参の柔らか煮 ★ こまつな ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おじや ● 豚もも肉 ★ はくさい ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米 ★ ほぐしみかん	みどりがゆ ★ こまつな ▲ 精白米 水 牛肉とキャベツの柔らか煮 ● 牛もも肉 ★ キャベツ ★ 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
	9-11か月 後期	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 ★ りんごの煮つぶし	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 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	おかゆ ▲ 精白米 水 豚肉とじゃがいもの柔らか煮 ● 豚もも肉 ▲ じゃがいも ★ 昆布素干 水 青梗菜と人参の柔らか煮 ★ チンゲンツアイ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 ツナとじゃがいもの柔らか煮 ● まぐろ缶 ▲ じゃがいも ★ 昆布素干 水 玉葱と人参の柔らか煮 ★ たまねぎ ★ 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 ● かれい ★ たまねぎ ★ 昆布素干 ▲ 片栗粉 水 小松菜と人参の柔らか煮 ★ こまつな ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おじや ● 豚もも肉 ★ はくさい ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米 ★ ほぐしみかん	みどりがゆ ★ こまつな ▲ 精白米 水 牛肉とキャベツの柔らか煮 ● 牛もも肉 ★ キャベツ ★ 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
	12-18か月 完了期	軟飯 (おじや) ★ りんごの煮つぶし	軟飯 鶏ささ身と玉葱の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮	軟飯 豚肉とじゃがいもの柔らか煮 青梗菜と人参の柔らか煮	軟飯 ツナとじゃがいもの柔らか煮 玉葱と人参の柔らか煮	軟飯 魚の煮ほぐしあんとし 小松菜と人参の柔らか煮	軟飯 (おじや) ★ ほぐしみかん	軟飯 (みどりがゆ) 牛肉とキャベツの柔らか煮 ブロッコリーと人参の柔らか煮
	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	● ミルク	さつまいものミルクマッシュ	★ ほぐしみかん	★ りんごの煮つぶし	じゃが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 後期	▲ 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 ▲ かぼちゃ&にんじんリング	★ ほぐしみかん ▲ 小魚せんべい	★ りんごの煮つぶし ▲ 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	▲ かぼちゃ&にんじんリング	★ りんごの煮つぶし ▲ チーズスティック
	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	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 ▲ 小魚せんべい	★ りんごの煮つぶし ▲ 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	▲ かぼちゃ&にんじんリング	★ りんごの煮つぶし ▲ チーズスティック



日	月齢	11 (火)	12 (水)	13. 27 (木)	14. 28 (金)	18 (火)	19 (水)	29 (土)
屋食	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 ★ 昆布素干 水 ★ にんじん	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 かぶと人参の煮つぶし ★ かぶ・根 ★ にんじん ★ 昆布素干 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 南瓜と人参の煮つぶし ★ 西洋かぼちゃ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 人参と玉葱の煮つぶし ★ にんじん ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 大根と人参の煮つぶし ★ だいこん(根) ★ 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 ● たら ▲ 片栗粉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 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
	7. 8か月 中期	おかゆ ▲ 精白米 水 鶏ささみと白菜の柔らか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ★ はくさい ★ 昆布素干 水 ほうれん草と人参の柔らか煮 ★ ほうれんそう ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 豚ひき肉と玉葱の柔らか煮 ● 豚ひき肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 かぶと人参の柔らか煮 ★ かぶ・根 ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 鶏ささ身とかぶの柔らか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ★ かぶ・根 ★ 昆布素干 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	おかゆ ▲ 精白米 水 豚肉とじゃがいもの柔らか煮 ● 豚もも肉 ▲ じゃがいも ★ 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	おかゆ ▲ 精白米 水 麴とほうれん草の柔らか煮 ▲ ふ ★ ほうれんそう ★ 昆布素干 水 大根と人参の柔らか煮 ★ だいこん(根) ★ 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 ● たら ▲ 片栗粉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 人参とコーンの柔らか煮 ★ にんじん ★ 昆布素干 水 ★ クリームコーン	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 ★ りんごの煮つぶし
	9-11か月 後期	おかゆ ▲ 精白米 水 鶏ささみと白菜の柔らか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ★ はくさい ★ 昆布素干 水 ほうれん草と人参の柔らか煮 ★ ほうれんそう ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 豚ひき肉と玉葱の柔らか煮 ● 豚ひき肉 ★ かぶ・根 ★ 昆布素干 水 かぶと人参の柔らか煮 ★ かぶ・根 ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 鶏ささ身とかぶの柔らか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ★ かぶ・根 ★ 昆布素干 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	おかゆ ▲ 精白米 水 豚肉とじゃがいもの柔らか煮 ● 豚もも肉 ▲ じゃがいも ★ 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	おかゆ ▲ 精白米 水 麴とほうれん草の柔らか煮 ▲ ふ ★ ほうれんそう ★ 昆布素干 水 大根と人参の柔らか煮 ★ だいこん(根) ★ 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 ● たら ▲ 片栗粉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 人参とコーンの柔らか煮 ★ にんじん ★ 昆布素干 水 ★ クリームコーン	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 ★ りんごの煮つぶし
	12-18か月 完了期	軟飯 鶏ささみと白菜の柔らか煮 ほうれん草と人参の柔らか煮	軟飯 豚ひき肉と玉葱の柔らか煮 かぶと人参の柔らか煮	軟飯 鶏ささ身とかぶの柔らか煮 南瓜と人参の柔らか煮	軟飯 豚肉とじゃがいもの柔らか煮 人参と玉葱の柔らか煮	軟飯 麴とほうれん草の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮	軟飯 魚の煮ほぐしあんとし 人参とコーンの柔らか煮	軟飯 (おじや) ★ りんごの煮つぶし
	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	じゃがいものミルクマッシュ	★ ほぐしみかん	★ ほぐしみかん	★ りんごの煮つぶし	● ミルク
	9-11か月 後期	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	★ ほぐしみかん ▲ 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 ▲ 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	★ ほぐしみかん ▲ 小魚せんべい	★ りんごの煮つぶし ▲ チーズスティック	▲ 小魚せんべい
	12-18か月 完了期	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	★ ほぐしみかん ▲ 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 ▲ 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	★ ほぐしみかん ▲ 小魚せんべい	★ りんごの煮つぶし ▲ チーズスティック	▲ 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。