

令和7年12月分の離乳食献立表

茨木市立保育所								
日	月齢	1. 15（月）	2. 16（火）	3（水）	4. 18（木）	5. 19（金）	6. 20（土）	8. 22（月）
昼食	5. 6か月 初期	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 すりおろし高野と人参の煮つぶし ● 凍り豆腐 ★ にんじん ★ 昆布素干 水	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 ブロッコリーと玉葱の煮つぶし ★ ブロッコリー ★ たまねぎ ★ 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 魚のすり流しあんとし ● 赤魚 ▲ 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	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
	7. 8か月 中期	おかゆ ▲ 精白米 水 すりおろし高野と人参の柔らか煮 ● 凍り豆腐 ★ にんじん ★ 昆布素干 水 春雨とじゃがいもの柔らか煮 ▲ はるさめ ▲ じゃがいも ★ 昆布素干 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 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 豚ひき肉とキャベツの柔らか煮 ● 豚ひき肉 ★ キャベツ ★ 昆布素干 水 ブロッコリーと玉葱の柔らか煮 ★ ブロッコリー ★ たまねぎ ★ 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 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 魚の煮ほぐしあんとし ● 赤魚 ▲ 片栗粉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 人参と大根の柔らか煮 ★ だいこん(根) ★ にんじん ★ 昆布素干 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 ★ ほぐしみかん	おかゆ ▲ 精白米 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 人参と玉葱の柔らか煮 ★ にんじん ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水
	9-11か月 後期	おかゆ ▲ 精白米 水 すりおろし高野と人参の柔らか煮 ● 凍り豆腐 ★ にんじん ★ 昆布素干 水 春雨とじゃがいもの柔らか煮 ▲ はるさめ ▲ じゃがいも ★ 昆布素干 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 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 豚ひき肉とキャベツの柔らか煮 ● 豚ひき肉 ★ キャベツ ★ 昆布素干 水 ブロッコリーと玉葱の柔らか煮 ★ ブロッコリー ★ たまねぎ ★ 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 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 魚の煮ほぐしあんとし ● 赤魚 ▲ 片栗粉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 人参と大根の柔らか煮 ★ だいこん(根) ★ にんじん ★ 昆布素干 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 ★ ほぐしみかん	おかゆ ▲ 精白米 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 人参と玉葱の柔らか煮 ★ にんじん ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水
	12-18か月 完了期	軟飯 すりおろし高野と人参の柔らか煮 春雨とじゃがいもの柔らか煮	軟飯 鶏ささ身と玉葱の柔らか煮 ほうれん草と人参の柔らか煮	軟飯 豚ひき肉とキャベツの柔らか煮 ブロッコリーと玉葱の柔らか煮	軟飯 ツナと玉葱の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮	軟飯 魚の煮ほぐしあんとし 人参と大根の柔らか煮	軟飯（おじや） ★ ほぐしみかん	軟飯 豚肉とキャベツの柔らか煮 人参と玉葱の柔らか煮
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	★ ほぐしみかん	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	さつま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	★ ほぐしみかん ▲ 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	★ りんごの煮つぶし ▲ 動物ビスケット	★ ほぐしみかん ▲ チーズスティック	さつまいものミルクマッシュ ▲ 小魚せんべい	▲ ほうれん草と小松菜せんべい	★ りんごの煮つぶし ▲ かぼちゃ&にんじんリング
	12-18か月 完了期	★ ほぐしみかん ▲ 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	★ りんごの煮つぶし ▲ 動物ビスケット	★ ほぐしみかん ▲ チーズスティック	さつまいものミルクマッシュ ▲ 小魚せんべい	▲ ほうれん草と小松菜せんべい	★ りんごの煮つぶし ▲ かぼちゃ&にんじんリング



日	月齢	9. 23（火）	10. 24（水）	11（木）	12. 26（金）	13. 27（土）	17（水）	25（木）
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	つぶしみどりがゆ ★ チンゲンツアイ ▲ 精白米 水 白菜と人参の煮つぶし ★ はくさい ★ にんじん ★ 昆布素干 水	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 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 ★ だいこん(根) ★ 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 キャベツとコーンの煮つぶし ★ キャベツ ★ クリームコーン ★ 昆布素干 水	つぶしがゆ ▲ 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	おかゆ ▲ 精白米 水 鶏ささ身と大根の柔らか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ★ だいこん(根) ★ 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	みどりがゆ ★ チンゲンツアイ ▲ 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 白菜と人参の柔らか煮 ★ はくさい ★ 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 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 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 白菜と人参の柔らか煮 ★ はくさい ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おじや ● 豚もも肉 ★ だいこん(根) ★ 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 牛ひき肉と人参の柔らか煮 ● 牛ひき肉 ★ にんじん ★ 昆布素干 水 キャベツとコーンの柔らか煮 ★ キャベツ ★ クリームコーン ★ 昆布素干 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 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	おかゆ ▲ 精白米 水 鶏ささ身と大根の柔らか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ★ だいこん(根) ★ 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	みどりがゆ ★ チンゲンツアイ ▲ 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 白菜と人参の柔らか煮 ★ はくさい ★ 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 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 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 白菜と人参の柔らか煮 ★ はくさい ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おじや ● 豚もも肉 ★ だいこん(根) ★ 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 牛ひき肉と人参の柔らか煮 ● 牛ひき肉 ★ にんじん ★ 昆布素干 水 キャベツとコーンの柔らか煮 ★ キャベツ ★ クリームコーン ★ 昆布素干 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 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 鶏ささ身と大根の柔らか煮 じゃがいもと人参の柔らか煮	軟飯（みどりがゆ） 豚肉と玉葱の柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮	軟飯 鶏ささ身とキャベツの柔らか煮 じゃがいもと人参の柔らか煮	軟飯 魚の煮ほぐしあんとし 白菜と人参の柔らか煮	軟飯（おじや） ★ りんごの煮つぶし	軟飯 牛ひき肉と人参の柔らか煮 キャベツとコーンの柔らか煮	軟飯 鶏ささ身と玉葱の柔らか煮 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	★ ほぐしみかん	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	● ミルク	★ きざみいちご	★ ほぐしみかん
	9-11か月 後期	★ ほぐしみかん ▲ 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	★ 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 ▲ 小魚せんべい	▲ ほうれん草と小松菜せんべい	★ きざみいちご ▲ 小魚せんべい	★ ほぐしみかん ▲ かぼちゃ&にんじんリング
	12-18か月 完了期	★ ほぐしみかん ▲ 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	★ 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 ▲ 小魚せんべい	▲ ほうれん草と小松菜せんべい	★ きざみいちご ▲ 小魚せんべい	★ ほぐしみかん ▲ かぼちゃ&にんじんリング

【●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。