

## 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	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	つぶしおじや ★ チンゲンツァイ ★ にんじん ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	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	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	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	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	魚のすり流しあんとじ ●赤魚 ★ 片栗粉 ★ たまねぎ ★ 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	人參と玉葱の煮つぶし ★ 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	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	おじや ●豚もも肉 ★ にんじん ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	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	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	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	ツナと玉葱の柔らか煮 ●まぐろ缶 ★ 昆布素干 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	魚の煮ほぐしあんとじ ●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	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		春雨とじゃがいもの柔らか煮 ▲ はるさめ ▲ ジャガイモ ★ 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	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	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	人参と大根の柔らか煮 ★ だいこん(根) ★ にんじん ★ 昆布素干 水	★ ほぐしみかん	人参と玉葱の柔らか煮 ★ にんじん ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水
		春雨とじゃがいもの柔らか煮 ▲ はるさめ ▲ ジャガイモ ★ 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	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	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	人参と大根の柔らか煮 ★ だいこん(根) ★ にんじん ★ 昆布素干 水	★ ほぐしみかん	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	軟飯	軟飯	軟飯	軟飯	軟飯 (おじや)	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	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	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	ツナと玉葱の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮	魚の煮ほぐしあんとじ 人参と大根の柔らか煮	★ ほぐしみかん	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	つぶしみどりがゆ ★ チンゲンツァイ ▲ 精白米 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水	つぶしおじや ★ だいこん(根) ★ にんじん ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 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	じゃがいもと人参の煮つぶし ★ はくさい ★ にんじん ★ 昆布素干 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	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	プロッコリーと人参の煮つぶし ★ プロッコリー ★ にんじん ★ 昆布素干 水	プロッコリーと人参の煮つぶし ● 鶏ささ身(若鶏) ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	プロッコリーと人参の煮つぶし ● 鶏ささ身(若鶏) ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水
7.8か月 中期		おかゆ ▲ 精白米 水	みどりがゆ ★ チンゲンツァイ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水	おじや ● 豚もも肉 ★ だいこん(根)	おかゆ ▲ 精白米 水	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	豚肉と玉葱の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ たまねぎ ★ 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 水	魚の煮ほぐしあんとじ ● メルルーサ ★ 片栗粉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	牛ひき肉と人参の柔らか煮 ● 牛ひき肉 ★ 昆布素干 ★ にんじん ★ 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	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
9-11か月 後期		じゃがいもと人参の柔らか煮 ▲ じゃがいも ★ にんじん ★ 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	じゃがいもと人参の柔らか煮 ▲ じゃがいも ★ はくさい ★ にんじん ★ 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	★ りんごの煮つぶし	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	プロッコリーと人参の柔らか煮 ★ プロッコリー ★ にんじん ★ 昆布素干 水
		じゃがいもと人参の柔らか煮 ▲ じゃがいも ★ にんじん ★ 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	じゃがいもと人参の柔らか煮 ▲ じゃがいも ★ はくさい ★ にんじん ★ 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	★ りんごの煮つぶし	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	プロッコリーと人参の柔らか煮 ★ プロッコリー ★ にんじん ★ 昆布素干 水
12-18か月 完了期		おかゆ ▲ 精白米 水	みどりがゆ ★ チンゲンツァイ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水	おじや ● 豚もも肉 ★ だいこん(根)	おかゆ ▲ 精白米 水	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	豚肉と玉葱の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ たまねぎ ★ 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 水	魚の煮ほぐしあんとじ ● メルルーサ ★ 片栗粉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	牛ひき肉と人参の柔らか煮 ● 牛ひき肉 ★ 昆布素干 ★ にんじん ★ 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	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
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
		★ 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	★ 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。