

# 令和8年1月分の離乳食献立表

茨木市立保育所

日	月齢	5 (月)	6. 20 (火)	7 (水) . 27 (火)	8. 22 (木)	9. 23 (金)	10. 24 (土)	13 (火) . 26 (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 ★ チンゲンツアイ ★ たまねぎ	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	わかめと玉葱の煮つぶし ★ たまねぎ ★ はくさい ★ 昆布素干 水	白菜と人参の煮つぶし ★ にんじん	魚のすり流しあんとじ ● かれい ★ 昆布素干 水	大根と人参の煮つぶし ● かれい ★ にんじん ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	★ にんじん ★ じやがいも ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	じゃがいもと玉葱の煮つぶし ▲ じやがいも ★ 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 ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水
		ツナとじやがいもの柔らか煮 ● まぐろ缶 ★ 昆布素干 ▲ じやがいも 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	豚肉と玉葱の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	魚の煮ほぐしあんとじ ● かれい ★ 片栗粉 ★ たまねぎ ★ 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	★ チンゲンツアイ ★ にんじん ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	春雨と人参の柔らか煮 ▲ はるさめ ★ にんじん ★ 昆布素干 水
9-11か月 後期	9-11か月 後期	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 ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水
		ツナとじやがいもの柔らか煮 ● まぐろ缶 ★ 昆布素干 ▲ じやがいも 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	豚肉と玉葱の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	魚の煮ほぐしあんとじ ● かれい ★ 片栗粉 ★ たまねぎ ★ 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	★ チンゲンツアイ ★ にんじん ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	春雨と人参の柔らか煮 ▲ はるさめ ★ にんじん ★ 昆布素干 水
12-18か月 完了期	軟飯	軟飯	軟飯	軟飯	軟飯	軟飯	軟飯 (おじや)	軟飯
	ツナとじやがいもの柔らか煮 人参と玉葱の柔らか煮	すりおろし高野と人参の柔らか煮 わかめと玉葱の柔らか煮	豚肉と玉葱の柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮	魚の煮ほぐしあんとじ 人参と小松菜の柔らか煮	豚肉と玉葱の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮	★ りんごの煮つぶし	春雨と人参の柔らか煮 じゃがいもと玉葱の柔らか煮	



日	月齢	14. 28 (水)	15. 29 (木)	16 (金)	17. 31 (土)	19 (月)	21 (水)	30 (金)
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	つぶしおじや ★ こまつな ★ にんじん ▲ 精白米	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 ★ ほうれんそう ▲ 精白米
		かぶと人参の煮つぶし ★ かぶ・根 ★ 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	大根と玉葱の煮つぶし ★ だいこん(根) ★ にんじん ★ 昆布素干 水	じゃがいもと人参の煮つぶし ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	玉葱とコーンの煮つぶし ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	白菜と玉葱の煮つぶし ★ はくさい ★ 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	おじや ● まぐろ缶 ★ こまつな	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 水	みどりがゆ ★ ほうれんそう ▲ 精白米
		麸とキャベツの柔らか煮 ★ キャベツ ▲ ふ ★ 昆布素干 水	牛肉と玉葱の柔らか煮 ● 牛もも肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	豆腐と人参の柔らか煮 ● 豆腐(木綿) ★ 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	豚肉と人参の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ にんじん ★ 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	
9-11か月 後期	9-11か月 後期	かぶと人参の柔らか煮 ★ かぶ・根 ★ 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	大根と玉葱の柔らか煮 ★ だいこん(根) ★ にんじん ★ 昆布素干 水	★ ほぐしみかん	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 ★ 昆布素干 水	玉葱とコーンの柔らか煮 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 ★ にんじん ★ 昆布素干 水	白菜と玉葱の柔らか煮 ★ はくさい ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水
12-18か月 完了期	12-18か月 完了期	軟飯	軟飯	軟飯	軟飯 (おじや)	軟飯	軟飯	軟飯 (みどりがゆ)
		麸とキャベツの柔らか煮 牛肉と玉葱の柔らか煮 かぶと人参の柔らか煮	豆腐と人参の柔らか煮 豆腐と玉葱の柔らか煮 じゃがいもと人参の柔らか煮	★ ほぐしみかん	豚肉と玉葱の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ たまねぎ ★ 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	豚肉と人参の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ にんじん ★ 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
3時 のおやつ	3時 のおやつ	● ミルク	● ミルク	● ミルク	● ミルク	● ミルク	● ミルク	● ミルク
		さつまいものミルクマッシュ	★ りんごの煮つぶし	さつまいものミルクマッシュ	● ミルク	★ りんごの煮つぶし	★ きざみいちご	さつまいものミルクマッシュ

【●印は血・肉・骨になるもの】【▲印は熱・力のものとなるもの】【★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。