

令和8年3月分の離乳食献立表

		茨木市立保育所						
日	月齢	2.16 (月)	3 (火)	4.25 (水)	5.19 (木)	6 (金) .30(金)	7.21 (土)	9.23 (月)
昼食	5.6か月 初期	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 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 じゃがいもとキャベツの煮つぶし ▲ じゃがいも ★ キャベツ ★ 昆布素干 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 キャベツと小松菜の煮つぶし ★ キャベツ ★ こまつな ★ 昆布素干 水	つぶしがゆ ▲ 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 玉葱と人参の煮つぶし ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水
	7.8か月 中期	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 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 すりおろし高野とキャベツの柔らか煮 ● 凍り豆腐 ★ 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	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 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 じゃがいもとキャベツの柔らか煮 ▲ じゃがいも ★ キャベツ ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 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 キャベツと小松菜の柔らか煮 ★ キャベツ ★ こまつな ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 鶏ひき肉とじゃがいもの柔らか煮 ● 鶏ひき肉 ▲ じゃがいも ★ 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	おじや ● 鶏ひき肉 ★ 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 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 玉葱と人参の柔らか煮 ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水
	9-11か月 後期	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 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 すりおろし高野とキャベツの柔らか煮 ● 凍り豆腐 ★ 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	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 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 じゃがいもとキャベツの柔らか煮 ▲ じゃがいも ★ キャベツ ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 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 キャベツと小松菜の柔らか煮 ★ キャベツ ★ こまつな ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 鶏ひき肉とじゃがいもの柔らか煮 ● 鶏ひき肉 ▲ じゃがいも ★ 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	おじや ● 鶏ひき肉 ★ 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 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 玉葱と人参の柔らか煮 ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水
	12-18か月 完了期	軟飯 豚肉とじゃがいもの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮	軟飯 すりおろし高野とキャベツの柔らか煮 人参と玉葱の柔らか煮	軟飯 すりおろし高野と人参の柔らか煮 じゃがいもとキャベツの柔らか煮	軟飯 豚肉と玉葱の柔らか煮 キャベツと小松菜の柔らか煮	軟飯 鶏ひき肉とじゃがいもの柔らか煮 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 豚肉とキャベツの柔らか煮 玉葱と人参の柔らか煮
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	★ りんごの煮つぶし	★ きざみいちご	★ りんごの煮つぶし	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	★ ほぐし清見オレンジ
	9-11か月 後期	★ りんごの煮つぶし ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	★ きざみいちご ▲ 動物ビスケット	★ りんごの煮つぶし ▲ 小魚せんべい	じゃがいものミルクマッシュ ▲ カルシウム入りベビースティック	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	▲ チーズスティック	★ ほぐし清見オレンジ ▲ ほうれん草と小松菜せんべい
	12-18か月 完了期	★ りんごの煮つぶし ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	★ きざみいちご ▲ 動物ビスケット	★ りんごの煮つぶし ▲ 小魚せんべい	じゃがいものミルクマッシュ ▲ カルシウム入りベビースティック	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	▲ チーズスティック	★ ほぐし清見オレンジ ▲ ほうれん草と小松菜せんべい



日	月齢	10.24 (火)	11 (水)	12.26 (木)	13.27 (金)	14.28 (土)	17.31 (火)	18 (水)
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	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 玉葱とコーンの煮つぶし ★ たまねぎ ★ 昆布素干 ★ クリームコーン	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	つぶしみどりがゆ ★ ブロッコリー ▲ 精白米 水 魚のすり流しあんどじ ● 赤魚 ▲ 片栗粉 ★ 昆布素干 ★ 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 ほうれん草と人参の煮つぶし ★ ほうれん草 ★ 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
	7.8か月 中期	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 ★ にんじん ★ 昆布素干 水	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 ★ クリームコーン	おかゆ ▲ 精白米 水 ツナとキャベツの柔らか煮 ● まぐろ缶 ★ 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	みどりがゆ ★ ブロッコリー ▲ 精白米 水 魚の煮ほぐしあんどじ ● 赤魚 ▲ 片栗粉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 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 ★ にんじん ★ チンゲンツアイ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米 ★ きざみいちご	おかゆ ▲ 精白米 水 牛肉とじゃがいもの柔らか煮 ● 牛もも肉 ▲ じゃがいも ★ 昆布素干 水 ★ にんじん	おかゆ ▲ 精白米 水 鶏ささ身と人参の柔らか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ★ にんじん ★ 昆布素干 水 ブロッコリーと玉葱の柔らか煮 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 ★ ブロッコリー 水
	9-11か月 後期	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 ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 牛ひき肉と人参の柔らか煮 ● 牛ひき肉 ★ キャベツ ★ 昆布素干 ★ クリームコーン	おかゆ ▲ 精白米 水 ツナとキャベツの柔らか煮 ● まぐろ缶 ★ 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	みどりがゆ ★ ブロッコリー ▲ 精白米 水 魚の煮ほぐしあんどじ ● 赤魚 ▲ 片栗粉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 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 ★ にんじん ★ チンゲンツアイ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米 ★ きざみいちご 	おかゆ ▲ 精白米 水 牛肉とじゃがいもの柔らか煮 ● 牛もも肉 ▲ じゃがいも ★ 昆布素干 水 ★ にんじん	おかゆ ▲ 精白米 水 鶏ささ身と人参の柔らか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ★ にんじん ★ 昆布素干 水 ブロッコリーと玉葱の柔らか煮 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 ★ ブロッコリー 水
	12-18か月 完了期	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 牛ひき肉と人参の柔らか煮 玉葱とコーンの柔らか煮	軟飯 ツナとキャベツの柔らか煮 人参と玉葱の柔らか煮	軟飯 (みどりがゆ) 魚の煮ほぐしあんどじ 小松菜と人参の柔らか煮	軟飯 (おじや) ★ きざみいちご	軟飯 牛肉とじゃがいもの柔らか煮 ほうれん草と人参の柔らか煮	軟飯 鶏ささ身と人参の柔らか煮 ブロッコリーと玉葱の柔らか煮
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	さつまいものミルクマッシュ	★ きざみいちご	★ ほぐし清見オレンジ	さつまいものミルクマッシュ	● ミルク	★ ほぐし清見オレンジ	★ 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	★ きざみいちご ▲ 動物ビスケット	★ ほぐし清見オレンジ ▲ カルシウム入りベビースティック	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	▲ しらすとわかめのあかちゃんおせんべい	★ ほぐし清見オレンジ ▲ 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	さつまいものミルクマッシュ ▲ かぼちゃ&にんじんリング	★ きざみいちご ▲ 動物ビスケット	★ ほぐし清見オレンジ ▲ カルシウム入りベビースティック	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	▲ しらすとわかめのあかちゃんおせんべい	★ ほぐし清見オレンジ ▲ 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

【●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。