

令和8年5月分の離乳食献立表

茨木市

日	月齢	1 (金) . 21 (木)	2. 16 (土)	7 (木)	8. 22 (金)	9. 23 (土)	11. 25 (月)	12. 26 (火)
昼食	5. 6か月 初期	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	つぶしおじや ★ にんじん ★ こまつな ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米	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 わかめと人参の煮つぶし ★ わかめ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	つぶしおじや ★ キャベツ ★ 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 人参となすの煮つぶし ★ にんじん ★ なす ★ 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
	7. 8か月 中期	おかゆ ▲ 精白米 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	おかゆ ▲ 精白米 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 ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 わかめと人参の柔らか煮 ★ わかめ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おじや ● 豚もも肉 ★ キャベツ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米 ★ にんじん	おかゆ ▲ 精白米 水 人参となすの柔らか煮 ★ にんじん ★ なす ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 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
	9-11か月 後期	おかゆ ▲ 精白米 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	おかゆ ▲ 精白米 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 ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 わかめと人参の柔らか煮 ★ わかめ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	おじや ● 豚もも肉 ★ キャベツ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米 ★ にんじん	おかゆ ▲ 精白米 水 人参となすの柔らか煮 ★ にんじん ★ なす ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 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
	12-18か月 完了期	軟飯 玉葱と人参の柔らか煮 鶏ささ身とキャベツの柔らか煮	軟飯 (おじや) ★ りんごの煮つぶし	軟飯 じゃがいもと人参の柔らか煮 ツナと玉葱の柔らか煮	軟飯 わかめと人参の柔らか煮 魚の煮ほぐしあんとうじ	軟飯 (おじや) ★ きざみトマト	軟飯 人参となすの柔らか煮 ささ身とブロッコリーの柔らか煮	軟飯 キャベツと人参の柔らか煮 鶏ささ身と玉葱の柔らか煮
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	★ きざみトマト	● ミルク	★ みかん缶	じゃがいものミルクマッシュ	● ミルク	さつまいものミルクマッシュ	★ きざみトマト
	9-11か月 後期	★ きざみトマト ▲ しらすとわかめのあかちゃんおせんべい	▲ かぼちゃ&にんじんリング	★ みかん缶 ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	じゃがいものミルクマッシュ ▲ 小魚せんべい	▲ かぼちゃ&にんじんリング	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	★ きざみトマト ▲ 動物ビスケット
	12-18か月 完了期	★ きざみトマト ▲ しらすとわかめのあかちゃんおせんべい	▲ かぼちゃ&にんじんリング	★ みかん缶 ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	じゃがいものミルクマッシュ ▲ 小魚せんべい	▲ かぼちゃ&にんじんリング	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	★ きざみトマト ▲ 動物ビスケット



日	月齢	13. 27 (水)	14. 28 (木)	15. 29 (金)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	30 (土)
昼食	5. 6か月 初期	つぶしみがゆ ★ こまつな ▲ 精白米 水 キャベツと玉葱の煮つぶし ★ キャベツ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 たまねぎと人参の煮つぶし ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 わかめと玉ねぎの煮つぶし ★ わかめ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 じゃがいもと玉ねぎの煮つぶし ▲ じゃがいも ★ たまねぎ ★ 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 玉ねぎとコーンの煮つぶし ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ★ クリームコーン	つぶしおじや(白菜) ★ はくさい ★ にんじん ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米
	7. 8か月 中期	みどりがゆ ★ こまつな ▲ 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	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	おかゆ ▲ 精白米 水 豆腐と人参の柔らか煮 ● 豆腐(木綿) ★ にんじん ★ 昆布素干 水	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	おかゆ ▲ 精白米 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 玉葱とコーンの柔らか煮 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ★ クリームコーン	おじや (白菜) ● 豚もも肉 ★ はくさい ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米 ★ きざみずいか
	9-11か月 後期	みどりがゆ ★ こまつな ▲ 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	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	おかゆ ▲ 精白米 水 豆腐と人参の柔らか煮 ● 豆腐(木綿) ★ にんじん ★ 昆布素干 水	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	おかゆ ▲ 精白米 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 玉葱とコーンの柔らか煮 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ★ クリームコーン	おじや (白菜) ● 豚もも肉 ★ はくさい ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米 ★ きざみずいか
	12-18か月 完了期	軟飯 (みどりがゆ) 鶏ささ身と人参の柔らか煮 キャベツと玉葱の柔らか煮	軟飯 ツナとキャベツの柔らか煮 玉葱と人参の柔らか煮	軟飯 豆腐と人参の柔らか煮 わかめと玉葱の柔らか煮	軟飯 鶏ささ身と人参の柔らか煮 じゃがいもと玉葱の柔らか煮	軟飯 玉葱と人参の柔らか煮 魚の煮ほぐしあんとうじ	軟飯 玉葱とコーンの柔らか煮 豚ひき肉と人参の柔らか煮	軟飯 (おじや) ★ きざみずいか
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	★ きざみトマト	じゃがいものミルクマッシュ	★ みかん缶	さつまいものミルクマッシュ	★ 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 ▲ 小魚せんべい	★ きざみトマト ▲ チーズスティック	じゃがいものミルクマッシュ ▲ かぼちゃ&にんじんリング	★ みかん缶 ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	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	▲ 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 ▲ 小魚せんべい	★ きざみトマト ▲ チーズスティック	じゃがいものミルクマッシュ ▲ かぼちゃ&にんじんリング	★ みかん缶 ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	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	▲ 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】

※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。