

令和8年6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) 30 (火)	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 玉葱とじゃがいもの煮つぶし ▲ じゃがいも ★ 昆布素干 水 ★ たまねぎ	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	つぶしみどりがゆ ★ ブロッコリー ▲ 精白米 水 豆腐とにんじんの煮つぶし ● 豆腐(木綿) ★ 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 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 ブロッコリーと玉葱の煮つぶし ★ 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 鶏ささ身と人参の柔らか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ★ にんじん ★ 昆布素干 水 玉葱とじゃがいもの柔らか煮 ▲ じゃがいも ★ 昆布素干 水 ★ たまねぎ	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 玉葱と人参の柔らか煮 ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	みどりがゆ ★ ブロッコリー ▲ 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 小松菜と玉葱の柔らか煮 ★ こまつな ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 豚肉と玉ねぎの柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ たまねぎ ★ 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 鮭と玉ねぎの煮ほぐしあんどじ ● 秋鮭 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 片栗粉 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 ★ きざみずいか	おかゆ ▲ 精白米 水 豚肉と人参の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ 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
	9-11か月 後期	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 玉葱とじゃがいもの柔らか煮 ▲ じゃがいも ★ 昆布素干 水 ★ たまねぎ	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 玉葱と人参の柔らか煮 ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	みどりがゆ ★ ブロッコリー ▲ 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 小松菜と玉葱の柔らか煮 ★ こまつな ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 豚肉と玉ねぎの柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ たまねぎ ★ 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 鮭と玉ねぎの煮ほぐしあんどじ ● 秋鮭 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 片栗粉 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 ★ きざみずいか	おかゆ ▲ 精白米 水 豚肉と人参の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ 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
	12-18か月 完了期	軟飯 鶏ささ身と人参の柔らか煮 玉葱とじゃがいもの柔らか煮	軟飯 豚肉とじゃがいもの柔らか煮 玉葱と人参の柔らか煮	軟飯(みどりがゆ) 豆腐と人参の柔らか煮 小松菜と玉葱の柔らか煮	軟飯 豚肉と玉ねぎの柔らか煮 じゃがいもと人参の柔らか煮	軟飯 鮭と玉ねぎの煮ほぐしあんどじ キャベツと人参の柔らか煮	軟飯(おじや) ★ きざみずいか	軟飯 豚肉と人参の柔らか煮 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	★ きざみトマト	★ りんごの煮つぶし	★ きざみずいか	★ きざみトマト	じゃが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	★ きざみトマト ▲ 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 ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	★ きざみずいか ▲ 動物ビスケット	★ きざみトマト ▲ かぼちゃ&にんじんリング	じゃがいものミルクマッシュ ▲ 小魚せんべい	▲ 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 ▲ チーズスティック
	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	★ りんごの煮つぶし ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	★ きざみずいか ▲ 動物ビスケット	★ きざみトマト ▲ かぼちゃ&にんじんリング	じゃがいものミルクマッシュ ▲ 小魚せんべい	▲ 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 ▲ チーズスティック



日	月齢	9. 23 (火)	10. 24 (水)	11. 25 (木)	12. 26 (金)	13. 27 (土)	17 (水)	29 (月)
昼食	5. 6か月 初期	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 魚のすり流しあんどじ ● たら ▲ 片栗粉 ▲ ふ ★ 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 人参となすの煮つぶし ★ にんじん ★ なす ★ 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 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	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 人参とキャベツの煮つぶし ★ 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 魚の煮ほぐしあんどじ ● たら ▲ 片栗粉 ▲ ふ ★ 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	おかゆ ▲ 精白米 水 牛肉と玉葱の柔らか煮 ● 牛もも肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 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 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 豚ミンチと玉葱の柔らか煮 ● 豚ひき肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 人参となすの柔らか煮 ★ にんじん ★ なす ★ 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 ★ きざみメロン	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 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	おかゆ ▲ 精白米 水 豚ミンチと玉葱の柔らか煮 ● 豚ひき肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 人参とキャベツの柔らか煮 ★ 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 魚の煮ほぐしあんどじ ● たら ▲ 片栗粉 ▲ ふ ★ 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	おかゆ ▲ 精白米 水 牛肉と玉葱の柔らか煮 ● 牛もも肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 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 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 豚ミンチと玉葱の柔らか煮 ● 豚ひき肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 人参となすの柔らか煮 ★ にんじん ★ なす ★ 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 ★ きざみメロン	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 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	おかゆ ▲ 精白米 水 豚ミンチと玉葱の柔らか煮 ● 豚ひき肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 人参とキャベツの柔らか煮 ★ キャベツ ★ にんじん ★ 昆布素干 水
	12-18か月 完了期	軟飯 魚の煮ほぐしあんどじ 春雨と人参の柔らか煮	軟飯 牛肉と玉葱の柔らか煮 わかめと人参の柔らか煮	軟飯 鶏ささ身と玉葱の柔らか煮 じゃがいもとキャベツの柔らか煮	軟飯 豚ミンチと玉葱の柔らか煮 人参となすの柔らか煮	軟飯(おじや) ★ きざみメロン	軟飯 鶏ささ身とキャベツの柔らか煮 玉葱とコーンの柔らか煮	軟飯 豚ミンチと玉葱の柔らか煮 人参とキャベツの柔らか煮
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	じゃがいものミルクマッシュ	★ りんごの煮つぶし	じゃがいものミルクマッシュ	● ミルク	★ きざみメロン	★ きざみメロン
	9-11か月 後期	★ 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 ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	★ りんごの煮つぶし ▲ 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 ▲ かぼちゃ&にんじんリング	▲ 小魚せんべい	★ きざみメロン ▲ 動物ビスケット	★ きざみメロン ▲ チーズスティック
	12-18か月 完了期	★ 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 ▲ ほうれん草と小松菜せんべい	★ りんごの煮つぶし ▲ 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 ▲ かぼちゃ&にんじんリング	▲ 小魚せんべい	★ きざみメロン ▲ 動物ビスケット	★ きざみメロン ▲ 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。

