

令和8年7月分の離乳食献立表

茨木市立保育所

日	月齢	1. 29 (水)	2. 16 (木)	3 (金) 21 (火)	4. 18 (土)	6 (月) 30 (木)	7 (火)	8. 22 (水)
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 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	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	つぶしおじや ★ チンゲンツァイ ★ 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 なすとトマトの煮つぶし ★ なす ★ トマト ★ 昆布素干 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 魚のすり流しあんどじ ● 赤魚 ▲ 片栗粉 ★ 昆布素干 水 ★ わかめ	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 冬瓜と人参の煮つぶし ★ とうがん ★ にんじん ★ 昆布素干 水
	7. 8か月 中期	おかゆ ▲ 精白米 水 豚肉と玉ねぎの柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ 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	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 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	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 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	おじや ● 豚もも肉 ★ にんじん ★ チンゲンツァイ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米 ★ きざみずいか 	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 なすとトマトのやわらか煮 ★ なす ★ トマト ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 魚の煮ほぐしあんどじ ● 赤魚 ▲ 片栗粉 ★ わかめ ★ 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 鶏ミンチと玉葱の柔らか煮 ● 鶏ひき肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 冬瓜と人参の柔らか煮 ★ とうがん ★ にんじん ★ 昆布素干 水
	9-11か月 後期	おかゆ ▲ 精白米 水 豚肉と玉ねぎの柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ 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	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 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	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 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	おじや ● 豚もも肉 ★ にんじん ★ チンゲンツァイ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米 ★ きざみずいか	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 なすとトマトのやわらか煮 ★ なす ★ トマト ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 魚の煮ほぐしあんどじ ● 赤魚 ▲ 片栗粉 ★ わかめ ★ 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 鶏ミンチと玉葱の柔らか煮 ● 鶏ひき肉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 冬瓜と人参の柔らか煮 ★ とうがん ★ にんじん ★ 昆布素干 水
	12-18か月 完了期	軟飯 豚肉と玉ねぎの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮	軟飯 すりおろし高野と人参の柔らか煮 ブロッコリーと玉葱の柔らか煮	軟飯 鮭と玉ねぎの煮ほぐしあんどじ じゃがいもと人参の柔らか煮	軟飯 (おじや) ★ きざみずいか	軟飯 牛肉と玉葱の柔らか煮 なすとトマトのやわらか煮	軟飯 魚の煮ほぐしあんどじ キャベツと人参の柔らか煮	軟飯 鶏ミンチと玉葱の柔らか煮 冬瓜と人参の柔らか煮
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	かぼちゃのマッシュ	じゃがいものミルクマッシュ	★きざみメロン	●ミルク	じゃが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
	9-11か月 後期	かぼちゃのマッシュ ▲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 ▲チーズスティック	★きざみメロン ▲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	じゃがいものミルクマッシュ ▲小魚せんべい	★きざみトマト ▲動物ビスケット	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
	12-18か月 完了期	かぼちゃのマッシュ ▲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 ▲チーズスティック	★きざみメロン ▲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	じゃがいものミルクマッシュ ▲小魚せんべい	★きざみトマト ▲動物ビスケット	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



日	月齢	9. 23 (木)	10. 24 (金)	11. 25 (土)	13. 27 (月)	14. 28 (火)	15 (水)	17. 31 (金)
昼食	5. 6か月 初期	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 さつまいもと人参の煮つぶし ▲ さつまいも ★ 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 ● まぐろ缶 ★ こまつな ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 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	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 なすとトマトの煮つぶし ★ なす ★ トマト ★ 昆布素干 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 魚のすり流しあんどじ ● たら ▲ 片栗粉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 水 わかめと玉葱の煮つぶし ★ たまねぎ ★ 昆布素干 ★ わかめ
	7. 8か月 中期	おかゆ ▲ 精白米 水 さつまいもと人参の柔らか煮 ▲ さつまいも ★ にんじん ★ 昆布素干 水 わかめと玉葱の柔らか煮 ★ わかめ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 豚ミンチとなすの柔らか煮 ● 豚ひき肉 ★ なす ★ 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	おじや ● まぐろ缶 ★ こまつな ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米 ★ きざみメロン	おかゆ ▲ 精白米 水 豚肉とブロッコリーの柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ ブロッコリー ★ 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	おかゆ ▲ 精白米 水 鶏ささ身と玉葱の柔らか煮 ● 鶏ささ身 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 なすとトマトのやわらか煮 ★ なす ★ トマト ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 魚の煮ほぐしあんどじ ● たら ▲ 片栗粉 ★ 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	おかゆ ▲ 精白米 水 豚ミンチとキャベツの柔らか煮 ● 豚ひき肉 ★ キャベツ ★ 昆布素干 水 わかめと玉葱の柔らか煮 ★ わかめ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水
	9-11か月 後期	おかゆ ▲ 精白米 水 さつまいもと人参の柔らか煮 ▲ さつまいも ★ にんじん ★ 昆布素干 水 わかめと玉葱の柔らか煮 ★ わかめ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 豚ミンチとなすの柔らか煮 ● 豚ひき肉 ★ なす ★ 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	おじや ● まぐろ缶 ★ こまつな ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米 ★ きざみメロン 	おかゆ ▲ 精白米 水 豚肉とブロッコリーの柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ ブロッコリー ★ 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	おかゆ ▲ 精白米 水 鶏ささ身と玉葱の柔らか煮 ● 鶏ささ身 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 なすとトマトのやわらか煮 ★ なす ★ トマト ★ 昆布素干 水	おかゆ ▲ 精白米 水 魚の煮ほぐしあんどじ ● たら ▲ 片栗粉 ★ 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	おかゆ ▲ 精白米 水 豚ミンチとキャベツの柔らか煮 ● 豚ひき肉 ★ キャベツ ★ 昆布素干 水 わかめと玉葱の柔らか煮 ★ わかめ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水
	12-18か月 完了期	軟飯 さつまいもと人参の柔らか煮 わかめと玉葱の柔らか煮	軟飯 豚ミンチとなすの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮	軟飯 (おじや) ★ きざみメロン	軟飯 豚肉とブロッコリーの柔らか煮 玉葱と人参の柔らか煮	軟飯 鶏ささ身と玉葱の柔らか煮 なすとトマトのやわらか煮	軟飯 魚の煮ほぐしあんどじ キャベツと人参の柔らか煮	軟飯 豚ミンチとキャベツの柔らか煮 わかめと玉葱の柔らか煮
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	じゃがいものミルクマッシュ	●ミルク	★きざみずいか	じゃがいものミルクマッシュ	★きざみメロン	★きざみトマト
	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 ▲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	★きざみずいか ▲動物ビスケット	じゃがいものミルクマッシュ ▲小魚せんべい	★きざみメロン ▲動物ビスケット	★きざみトマト ▲ほうれん草と小松菜せんべい
	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 ▲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	★きざみずいか ▲動物ビスケット	じゃがいものミルクマッシュ ▲小魚せんべい	★きざみメロン ▲しらすとわかめのあかちゃんおせんべい	★きざみトマト ▲ほうれん草と小松菜せんべい

【●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、ミルク又は牛乳又はお茶を提供しています。