

令和8年10月分の離乳食献立表

茨木市立保育所								
日	月齢	1. 15 (木)	2. 16 (金)	3. 17 (土)	5. 26 (月)	6. 20 (火)	7 (水) 29 (木)	8. 22 (木)
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	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
		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	春雨と人参の煮つぶし ▲ はるさめ ★ にんじん ★ 昆布素干 水		大根と人参の煮つぶし ★ だいこん(根) ★ にんじん ★ 昆布素干 水	魚のすり流しあんとし ● 赤魚 ▲ 片栗粉 ★ 昆布素干 水	かぶと人参の煮つぶし ★ かぶ・根 ★ にんじん ★ 昆布素干 水	じゃがいもと玉ねぎの煮つぶし ▲ じゃがいも ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水
						★ たまねぎ		
	7. 8か月 中期	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 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	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 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	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		ささ身とじゃがいもの柔らか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ▲ じゃがいも ★ 昆布素干 水	魚の煮ほぐしあんとし ● 赤魚 ▲ 片栗粉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	牛肉とほうれん草の柔らか煮 ● 牛もも肉 ★ ほうれんそう ★ 昆布素干 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
		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	春雨と人参の柔らか煮 ▲ はるさめ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	★ りんごの煮つぶし	大根と人参の柔らか煮 ★ だいこん(根) ★ にんじん ★ 昆布素干 水	ブロッコリーと人参の柔らか煮 ★ ブロッコリー ★ にんじん ★ 昆布素干 水	かぶと人参の柔らか煮 ★ かぶ・根 ★ にんじん ★ 昆布素干 水	じゃがいもと玉葱の柔らか煮 ▲ じゃがいも ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水
	9-11か月 後期	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 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	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 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	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		ささ身とじゃがいもの柔らか煮 ● 鶏ささ身(若鶏) ▲ じゃがいも ★ 昆布素干 水	魚の煮ほぐしあんとし ● 赤魚 ▲ 片栗粉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	牛肉とほうれん草の柔らか煮 ● 牛もも肉 ★ ほうれんそう ★ 昆布素干 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
		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	春雨と人参の柔らか煮 ▲ はるさめ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	★ りんごの煮つぶし	大根と人参の柔らか煮 ★ だいこん(根) ★ にんじん ★ 昆布素干 水	ブロッコリーと人参の柔らか煮 ★ ブロッコリー ★ にんじん ★ 昆布素干 水	かぶと人参の柔らか煮 ★ かぶ・根 ★ にんじん ★ 昆布素干 水	じゃがいもと玉葱の柔らか煮 ▲ じゃがいも ★ たまねぎ ★ 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 じゃがいもと人参の柔らか煮	軟飯 鶏ささ身と玉葱の柔らか煮 春雨と人参の柔らか煮	軟飯(おじや) ★ りんごの煮つぶし	軟飯 ささ身とじゃがいもの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮	軟飯 魚の煮ほぐしあんとし ブロッコリーと人参の柔らか煮	軟飯 牛肉とほうれん草の柔らか煮 かぶと人参の柔らか煮	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
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	★ ほぐしみかん	● ミルク	★ りんごの煮つぶし	じゃがいもミルクマッシュ ミルクマッシュ	★ りんごの煮つぶし	★ ほぐしみかん
	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	★ ほぐしみかん ▲ 動物ビスケット	▲ かぼちゃ& にんじんリング	★ りんごの煮つぶし ▲ 小魚せんべい	じゃがいもミルクマッシュ ▲ 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 ▲ チーズスティック	★ ほぐしみかん ▲ 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	★ ほぐしみかん ▲ 動物ビスケット	▲ かぼちゃ& にんじんリング	★ りんごの煮つぶし ▲ 小魚せんべい	じゃがいもミルクマッシュ ▲ 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 ▲ チーズスティック	★ ほぐしみかん ▲ ほうれん草と 小松菜せんべい



日	月齢	9. 23 (金)	10. 24 (土)	13. 27 (火)	14. 28 (水)	19 (月) 30 (金)	21 (水)	31 (土)
昼食	5. 6か月 初期	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 ★ にんじん ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米	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 ★ はくさい ★ にんじん ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米
		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		魚のすり流しあんとし ● たら ▲ 片栗粉 ★ 昆布素干 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	かぶと人参の煮つぶし ★ かぶ・根 ★ にんじん ★ 昆布素干 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	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	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 ★ はくさい ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米
		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		魚の煮ほぐしあんとし ● たら ▲ 片栗粉 ★ 昆布素干 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	豚肉と春雨のやわらか煮 ● 豚もも肉 ▲ はるさめ ★ 昆布素干 水	豚ミンチとじゃがいもの柔らか煮 ● 豚ひき肉 ▲ じゃがいも ★ 昆布素干 水	
		キャベツと玉葱の柔らか煮 ★ キャベツ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	★ ほぐしみかん	小松菜と人参の柔らか煮 ★ こまつな ★ 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	かぶと人参の柔らか煮 ★ かぶ・根 ★ にんじん ★ 昆布素干 水	ブロッコリーと玉ねぎの柔らか煮 ★ ブロッコリー ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	★ ほぐしみかん
	9-11か月 後期	おかゆ ▲ 精白米 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	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 ★ はくさい ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水 ▲ 精白米
		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	★ ほぐしみかん	小松菜と人参の柔らか煮 ★ こまつな ★ にんじん ★ 昆布素干 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	豚肉と春雨のやわらか煮 ● 豚もも肉 ▲ はるさめ ★ 昆布素干 水	豚ミンチとじゃがいもの柔らか煮 ● 豚ひき肉 ▲ じゃがいも ★ 昆布素干 水	
		キャベツと玉葱の柔らか煮 ★ キャベツ ★ たまねぎ ★ 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	かぶと人参の柔らか煮 ★ かぶ・根 ★ にんじん ★ 昆布素干 水	ブロッコリーと玉ねぎの柔らか煮 ★ ブロッコリー ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	★ ほぐしみかん
	12-18か月 完了期	軟飯 豚ひき肉と人参の柔らか煮 キャベツと玉葱の柔らか煮	軟飯(おじや) ★ ほぐしみかん	軟飯 魚の煮ほぐしあんとし 小松菜と人参の柔らか煮	軟飯 すりおろし高野と人参の柔らか煮 小松菜と玉葱の柔らか煮	軟飯 豚肉と春雨のやわらか煮 かぶと人参の柔らか煮	軟飯 豚ミンチとじゃがいもの柔らか煮 ブロッコリーと玉ねぎの柔らか煮	軟飯(おじや) ★ ほぐしみかん
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 ミルクマッシュ	● ミルク	さつまいも ミルクマッシュ	★ ほぐしみかん	かぼちゃのミルクマッシュ	★ 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	★ ほぐしみかん ▲ 動物ビスケット	かぼちゃのミルクマッシュ ▲ ほうれん草と 小松菜せんべい	★ りんごの煮つぶし ▲ チーズスティック	▲ かぼちゃ& にんじんリング
	12-18か月 完了期	さつまいもミルクマッシュ ▲ 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	★ ほぐしみかん ▲ 動物ビスケット	かぼちゃのミルクマッシュ ▲ ほうれん草と 小松菜せんべい	★ りんごの煮つぶし ▲ チーズスティック	▲ かぼちゃ& にんじんリング

[●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。