令和8年11月分の離乳食献立表

茨木市立保育所

日	月齢	2.16（月）	4（水）17（火）	5.19（木）	6.20（金）	7.21（土）	9.30（月）
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	つぶしがゆ ▲ 精白米 水	つぶしがゆ ▲ 精白米 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
		小松菜と玉葱の煮つぶし ★ こまつな ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水	ブロッコリーと人参の煮つぶし ★ ブロッコリー ★ にんじん ★ 昆布素干 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	かぼちゃと人参の煮つぶし ★ 西洋かぼちゃ ★ にんじん ★ 昆布素干 水		さつまいもとブロッコリーの煮つぶし ▲ さつまいも ★ ブロッコリー ★ 昆布素干 水
	7.8か月 中期	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 ● 鶏ひき肉 ★ 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
		小松菜と玉葱の柔らか煮 ★ こまつな ★ たまねぎ ★ 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	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	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		牛肉と人参の柔らか煮 ● 牛もも肉 ★ にんじん ★ 昆布素干 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	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	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	かぼちゃと人参の柔らか煮 ★ 西洋かぼちゃ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	★ ほぐしみかん	さつまいもとブロッコリーの柔らか煮 ▲ さつまいも ★ ブロッコリー ★ 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	おかゆ ▲ 精白米 水	おかゆ ▲ 精白米 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	おかゆ ▲ 精白米 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	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	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	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		牛肉と人参の柔らか煮 ● 牛もも肉 ★ にんじん ★ 昆布素干 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	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	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	かぼちゃと人参の柔らか煮 ★ 西洋かぼちゃ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	★ ほぐしみかん	さつまいもとブロッコリーの柔らか煮 ▲ さつまいも ★ ブロッコリー ★ 昆布素干 水
	12-18か月 完了期	軟飯 小松菜と玉葱の柔らか煮 ツナとキャベツの柔らか煮	軟飯 ブロッコリーと人参の柔らか煮 鶏ささ身とキャベツの柔らか煮	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 鶏ささ身と玉葱の柔らか煮 かぼちゃと人参の柔らか煮	軟飯（おじや） ★ ほぐしみかん	軟飯 牛肉と人参の柔らか煮 さつまいもとブロッコリーの柔らか煮
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
	7.8か月 中期	★ ほぐしみかん	さつまいものミルクマッシュ	★ ほぐしみかん	じゃがいものミルクマッシュ	● ミルク	★ ほぐしみかん
	9-11か月 後期	★ ほぐしみかん ▲ チーズスティック	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	★ ほぐしみかん ▲ 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	▲ かぼちゃ&にんじんリング	★ ほぐしみかん ▲ 小魚せんべい
	12-18か月 完了期	★ ほぐしみかん ▲ チーズスティック	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	★ ほぐしみかん ▲ 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	▲ かぼちゃ&にんじんリング	★ ほぐしみかん ▲ 小魚せんべい



日	月齢	10.24（火）	11.25（水）	12.26（木）	13.27（金）	14.28（土）	18（水）
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
		魚のすり流しあんとじ ● 赤魚 ▲ 片栗粉 ★ 昆布素干 水 ★ だいこん(根)	かぶと人参の煮つぶし ★ かぶ・根 ★ にんじん ★ 昆布素干 水	白菜と人参の煮つぶし ★ はくさい ★ にんじん ★ 昆布素干 水	玉葱と人参の煮つぶし ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水		魚のすり流しあんとじ ● たら ▲ 片栗粉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水
	7.8か月 中期	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 ★ 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
		魚の煮ほぐしあんとじ ● 赤魚 ▲ 片栗粉 ★ 昆布素干 水 ★ だいこん(根)	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	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	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		魚の煮ほぐしあんとじ ● たら ▲ 片栗粉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水
		ほうれん草と人参の柔らか煮 ★ ほうれんそう ★ 昆布素干 水 ★ にんじん	かぶと人参の柔らか煮 ★ かぶ・根 ★ にんじん ★ 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	玉葱と人参の柔らか煮 ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	★ りんごの煮つぶし	人参とｺｰﾝのやわらか煮 ★ にんじん ★ クリームコーン ★ 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
		魚の煮ほぐしあんとじ ● 赤魚 ▲ 片栗粉 ★ 昆布素干 水 ★ だいこん(根)	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	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	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		魚の煮ほぐしあんとじ ● たら ▲ 片栗粉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水
		ほうれん草と人参の柔らか煮 ★ ほうれんそう ★ 昆布素干 水 ★ にんじん	かぶと人参の柔らか煮 ★ かぶ・根 ★ にんじん ★ 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	玉葱と人参の柔らか煮 ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	★ りんごの煮つぶし	人参とｺｰﾝのやわらか煮 ★ にんじん ★ クリームコーン ★ 昆布素干 水
	12-18か月 完了期	軟飯 魚の煮ほぐしあんとじ ほうれん草と人参の柔らか煮	軟飯 豚ミンチと玉葱の柔らか煮 かぶと人参の柔らか煮	軟飯 鶏ささ身と玉葱の柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮	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（おじや） ★ りんごの煮つぶし	軟飯 魚の煮ほぐしあんとじ 人参とｺｰﾝのやわらか煮
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
	7.8か月 中期	じゃがいものミルクマッシュ	★ ほぐしみかん	★ りんごの煮つぶし	さつま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	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	★ ほぐしみかん ▲ 動物ビスケット	★ りんごの煮つぶし ▲ チーズスティック	さつま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 ▲ かぼちゃ&にんじんリング
	12-18か月 完了期	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	★ ほぐしみかん ▲ 動物ビスケット	★ りんごの煮つぶし ▲ チーズスティック	さつま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 ▲ 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。