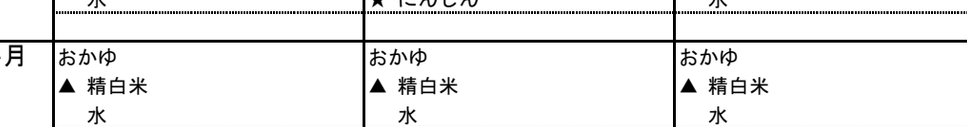
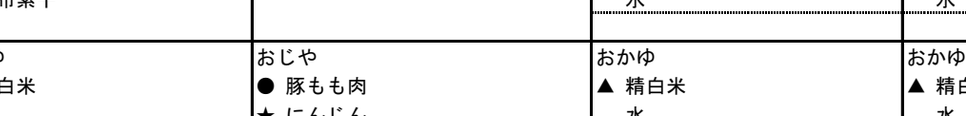
令和8年12月分の離乳食献立表

茨木市立保育所

日	月齢	1.15（火）	2（水）	3.17（木）	4.18（金）	5.19（土）	7.21（月）	8.22（火）
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 ★ チンゲンツァイ ★ 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
		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	ほうれん草と人参の煮つぶし ★ ほうれんそう ★ 昆布素干 水 ★ にんじん	玉葱と人参の煮つぶし ★ たまねぎ ★ にんじん ★ 昆布素干 水	鮭と玉ねぎのすり流しあんとじ ● 秋鮭 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 片栗粉		かぼちゃと玉葱の煮つぶし ★ かぼちゃ ★ 昆布素干 ★ たまねぎ 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
	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 ★ にんじん ★ チンゲンツァイ ★ 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
		豆腐と人参の柔らか煮 ● 豆腐(木綿) ★ にんじん ★ 昆布素干 水	豚肉と玉葱の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ たまねぎ ★ 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	鮭と玉ねぎの煮ほぐしあんとじ ● 秋鮭 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 片栗粉		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	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
		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	玉葱と人参の柔らか煮 ★ たまねぎ ★ 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	★ ほぐしみかん	かぼちゃと玉葱のやわらか煮 ★ かぼちゃ ★ 昆布素干 ★ たまねぎ 水	大根と人参の柔らか煮 ★ だいこん(根) ★ にんじん ★ 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 ★ にんじん ★ チンゲンツァイ ★ 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
		豆腐と人参の柔らか煮 ● 豆腐(木綿) ★ にんじん ★ 昆布素干 水	豚肉と玉葱の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ たまねぎ ★ 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	鮭と玉ねぎの煮ほぐしあんとじ ● 秋鮭 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水 ▲ 片栗粉		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	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
		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	玉葱と人参の柔らか煮 ★ たまねぎ ★ 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	★ ほぐしみかん	かぼちゃと玉葱のやわらか煮 ★ かぼちゃ ★ 昆布素干 ★ たまねぎ 水	大根と人参の柔らか煮 ★ だいこん(根) ★ にんじん ★ 昆布素干 水
	12-18か月 完了期	軟飯	軟飯	軟飯	軟飯	軟飯（おじや）	軟飯	軟飯
		豆腐と人参の柔らか煮	豚肉と玉葱の柔らか煮	ツナとキャベツの柔らか煮	鮭と玉ねぎの煮ほぐしあんとじ	★ ほぐしみかん	豚ミンチとキャベツの柔らか煮	ささ身とじゃがいもの柔らか煮
		キャベツと玉葱の柔らか煮	ほうれん草と人参の柔らか煮	玉葱と人参の柔らか煮	ブロッコリーと人参の柔らか煮		かぼちゃと玉葱の柔らか煮	大根と人参の柔らか煮
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	じゃがいものミルク マッシュ	★ りんごの煮つぶし	★ ほぐしみかん	さつまいものミルク マッシュ	● ミルク	★ りんごの煮つぶし	★ きざみいちご
	9-11か月 後期	じゃがいものミルクマッシュ ▲ かぼちゃ＆ にんじんリング	★ りんごの煮つぶし ▲ チーズスティック	★ ほぐしみかん ▲ しらすとわかめの あかちゃんおせんべい	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	▲ 小魚せんべい	★ りんごの煮つぶし ▲ 動物ビスケット	★ きざみいちご ▲ ほうれん草と 小松菜せんべい
	12-18か月 完了期	じゃがいものミルクマッシュ ▲ かぼちゃ＆ にんじんリング	★ りんごの煮つぶし ▲ チーズスティック	★ ほぐしみかん ▲ しらすとわかめの あかちゃんおせんべい	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	▲ 小魚せんべい	★ りんごの煮つぶし ▲ 動物ビスケット	★ きざみいちご ▲ ほうれん草と 小松菜せんべい





日	月齢	9.23（水）	10.24（木）	11（金）	12.26（土）	14.28（月）	16（水）	25（金）
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	つぶしおじや ★ だいこん(根) ★ 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
		わかめと玉ねぎの煮つぶし ★ わかめ ★ たまねぎ ★ 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	魚のすり流しあんとじ ● メルルーサ ▲ 片栗粉 ★ たまねぎ ★ 昆布素干 水		じゃがいもとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮つぶし ▲ じゃがいも ★ ブロッコリー ★ 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	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
	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	おじや ● 豚もも肉 ★ だいこん(根) ★ 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
		豚肉と白菜の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ はくさい ★ 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じ ● メルルーサ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 ▲ 片栗粉 水	★ りんごの煮つぶし	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	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
		わかめと玉ねぎのやわらか煮 ★ わかめ ★ 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	かぶと人参の柔らか煮 ★ かぶ・根 ★ にんじん ★ 昆布素干 水		じゃがいもとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの柔らか煮 ▲ じゃがいも ★ ブロッコリー ★ 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	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
	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	おじや ● 豚もも肉 ★ だいこん(根) ★ 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
		豚肉と白菜の柔らか煮 ● 豚もも肉 ★ はくさい ★ 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じ ● メルルーサ ★ たまねぎ ★ 昆布素干 ▲ 片栗粉 水	★ りんごの煮つぶし	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	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
		わかめと玉ねぎのやわらか煮 ★ わかめ ★ 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	かぶと人参の柔らか煮 ★ かぶ・根 ★ にんじん ★ 昆布素干 水		じゃがいもとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの柔らか煮 ▲ じゃがいも ★ ブロッコリー ★ 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	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
	12-18か月 完了期	軟飯	軟飯	軟飯	軟飯（おじや）	軟飯	軟飯	軟飯
		豚ももと白菜の柔らか煮	ささ身とじゃがいもの柔らか煮	魚の煮ほぐしあんとじ	★ りんごの煮つぶし	すりおろし高野と人参の柔らか煮	豚ミンチとキャベツの柔らか煮	鶏ささ身と玉葱の柔らか煮
		わかめと玉ねぎの柔らか煮	キャベツと人参の柔らか煮	かぶと人参の柔らか煮		じゃがいもとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの柔らか煮	じゃがいもと玉葱の柔らか煮	ブロッコリーと人参の柔らか煮
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	★ ほぐしみかん	★ きざみいちご	じゃがいものミルク マッシュ	● ミルク	★ ほぐしみかん	★ きざみいちご	★ 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	★ きざみいちご ▲ 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 ▲ 小魚せんべい	▲ かぼちゃ＆ にんじんリング	★ ほぐしみかん ▲ 動物ビスケット	★ きざみいちご ▲ ほうれん草と 小松菜せんべい	★ 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	★ きざみいちご ▲ 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 ▲ 小魚せんべい	▲ かぼちゃ＆ にんじんリング	★ ほぐしみかん ▲ 動物ビスケット	★ きざみいちご ▲ ほうれん草と 小松菜せんべい	★ ほぐしみかん ▲ 小魚せんべい

[●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。