

2022年12月

# 離乳食だより

四條畷市役所子ども政策課

日付	時間帯	幼児食(0歳児クラス)	離乳食(後期・完了)	離乳食(中期)	離乳食(初期)
1(木)	昼食	ご飯 筑前煮 ほうれん草のみそ汁 	かゆ 筑前煮風 ほうれん草のみそ汁(豆腐)	かゆ 筑前煮風 ほうれん草のみそ汁(豆腐)	つぶしがゆ 豆腐と野菜煮 ほうれん草のお汁(玉ねぎ)
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎揚げパン	果物 ◎きな粉トースト(離乳用)	りんご ◎きな粉トースト(離乳用)	おろしりんご
2(金)	昼食	ご飯 煮魚(さば) 胡瓜の甘酢和え 白菜のみそ汁	かゆ 白身魚と人参煮 白菜のみそ汁	かゆ 白身魚と人参煮 白菜のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚のもみじ煮  白菜のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎パインケーキ	果物 ◎パウンドケーキ風(離乳用)	りんご ◎パウンドケーキ風(離乳用)	おろしりんご
5(月)	昼食	ドライカレー チンゲン菜のスープ	豚ミンチ入りおじや チンゲン菜のスープ	豚ミンチ入りおじや チンゲン菜のスープ	白身魚入りがゆ チンゲン菜のスープ
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎卵の花クッキー	果物 ◎卵の花クッキー(離乳用)	りんご ◎卵の花クッキー(離乳用)	おろしりんご
6(火)	昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツと人参のポン酢和え えのきとワカメのすまし汁	かゆ 鶏ミンチと野菜あん(キャベツ) 玉ねぎのすまし汁 	かゆ 鶏ミンチと野菜あん(キャベツ) 玉ねぎのすまし汁 	つぶしがゆ 白身魚とキャベツ煮 玉ねぎのお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎蒸しパン	果物 ◎蒸しパン(離乳用)	りんご ◎蒸しパン(離乳用)	おろしりんご
7(水)	昼食	ご飯 高野豆腐の煮物 さつま汁	かゆ 豆腐の煮つけ さつま芋と大根のみそ汁	かゆ 豆腐の煮つけ さつま芋と大根のみそ汁	つぶしがゆ 豆腐のおろし煮 さつま芋のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎開口笑(カイクウショウ)	◎りんごのコンポート 離乳用菓子(ハイハイ)	◎りんごのコンポート 離乳用菓子(ハイハイ)	おろしりんご
8(木)	昼食	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーと人参の醤油和え なすのみそ汁	かゆ ハンバーグ(離乳用) ブロッコリーと人参の和え物 なすのみそ汁	かゆ ハンバーグ(離乳用) ブロッコリーと人参の和え物 なすのみそ汁	つぶしがゆ 白身魚とブロッコリー煮  豆腐のお汁
	午後おやつ	牛乳 おいしいプリン(Ga+鉄) ◎蒸し芋	りんご ◎蒸し芋	りんご ◎蒸し芋	おろしりんご
9(金)	昼食	ご飯 あじの竜田揚げ ひじきと胡瓜のゆかり和え 小松菜のすまし汁	かゆ 煮魚 胡瓜と人参の和え物 小松菜のすまし汁 	かゆ 煮魚 胡瓜と人参の和え物 小松菜のすまし汁	つぶしがゆ 白身魚と野菜のすり流し 小松菜のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎麩のピザ	果物 ◎麩のピザ(離乳用)	りんご ◎麩のピザ(離乳用)	おろしりんご
10(土)	昼食	味噌ラーメン 果物	豚ミンチのみそうどん 果物	豚ミンチのみそうどん りんご	クタクタうどん 野菜の吉野煮(白菜) おろしりんご
	午後おやつ	牛乳 食パン	食パン	食パン	
12(月)	昼食	ご飯 かぶのクリーム煮 三度豆のごま和え	かゆ 豚ミンチと野菜のクリーム煮 きゅうりのごま和え	かゆ 豚ミンチと野菜のクリーム煮 きゅうりのごま和え	つぶしがゆ 野菜のクリーム煮 胡瓜の裏ごし
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎ココアカップケーキ	果物 ◎カップケーキ	りんご ◎カップケーキ	おろしりんご
13(火)	昼食	ご飯 さわらの照り焼き 干草煮 大根のみそ汁	かゆ 白身魚と小松菜煮 大根のみそ汁	かゆ 白身魚と小松菜煮  大根のみそ汁	つぶしがゆ 煮魚(小松菜) 大根のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物  ◎いちごジャムクレープ	果物 ◎さつま芋マッシュ	りんご ◎さつま芋マッシュ	おろしりんご
14(水)	昼食	ご飯 厚揚げとキャベツのみそ炒め 具だくさんスープ	かゆ 豆腐とキャベツの味噌炒め 野菜スープ	かゆ 豆腐とキャベツの味噌炒め 野菜スープ	つぶしがゆ  豆腐とキャベツのすり流し 野菜スープ
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎チーズパン	果物 ◎チーズパン(離乳用)	りんご ◎チーズパン(離乳用)	おろしりんご
15(木)	昼食	ご飯 小海老のかき揚げ  切干大根の酢の物 豆腐としめじのみそ汁	かゆ 白身魚とさつま芋煮 豆腐のみそ汁	かゆ 白身魚とさつま芋煮  豆腐のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚とさつま芋煮 豆腐のお汁
	午後おやつ	お茶 果物 ◎おにぎり(かつお)	果物 ◎ごまおじや	りんご ◎ごまおじや	おろしりんご

※12/3(土)生活発表会のため、給食がありません。



日付	時間帯	幼児食(0歳児クラス)	離乳食(後期・完了)	離乳食(中期)	離乳食(初期)
16(金)	昼食	ご飯 ポークカレー コーンとワカメのサラダ	かゆ クリームシチュー風(鶏) 胡瓜と人参サラダ	かゆ クリームシチュー風(鶏) 胡瓜と人参サラダ	つぶしがゆ クリームシチュー風(魚) 胡瓜の裏ごし
	午後おやつ	牛乳 果物 源氏パイ	果物 離乳用菓子(せんべい)	りんご 離乳用菓子(せんべい)	おろしりんご
17(土)	昼食	五目うどん 果物	豚ミンチの五目うどん(白菜) 果物	豚ミンチの五目うどん(白菜) りんご	クタクタうどん 野菜の吉野煮(白菜) おろしりんご
	午後おやつ	牛乳 食パン	食パン	食パン	
19(月)	昼食	ご飯 豚肉と茄子の炒め物 キャベツのドレッシング和え 麩とえのきのすまし汁	かゆ 茄子と豚ミンチ煮 キャベツのすまし汁	かゆ 茄子と豚ミンチ煮 キャベツのすまし汁	つぶしがゆ 白身魚のもみじ煮 キャベツのお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎ココア蒸しパン	果物 ◎蒸しパン(離乳用)	りんご ◎蒸しパン(離乳用)	おろしりんご
20(火)	昼食	ご飯 焼き魚(さけ) レンコンのきんぴら煮 青菜とあげのみそ汁	かゆ 白身魚と野菜あん 青菜のみそ汁	かゆ 白身魚と野菜あん 青菜のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚と野菜のすり流し 青菜のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎豆乳あべかわ	果物 ◎ミルクあべかわ	りんご ◎ミルクあべかわ	おろしりんご
21(水)	昼食	ご飯 鶏肉のから揚げ(チューリップ) ブロッコリーサラダ じゃが芋のスープ	かゆ 鶏のハンバーグ(離乳用) ブロッコリーサラダ じゃが芋のスープ	かゆ 鶏のハンバーグ(離乳用) ブロッコリーサラダ じゃが芋のスープ	つぶしがゆ 白身魚とブロッコリー煮 じゃが芋のスープ
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎パウンドケーキ風(ホイップつき)	果物 ◎米粉のホットケーキ(離乳用)	りんご ◎米粉のホットケーキ(離乳用)	おろしりんご
22(木)	昼食	ゆかりご飯 かぼちゃと豚肉の煮物 豆腐のみそ汁	かゆ かぼちゃと豚ミンチの煮物 豆腐のみそ汁	かゆ かぼちゃと豚ミンチの煮物 豆腐のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚とかぼちゃのつぶし煮 豆腐のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 かぼちゃポーロ(卵・乳不使用)	果物 かぼちゃポーロ(卵・乳不使用)	りんご かぼちゃポーロ(卵・乳不使用)	おろしりんご
23(金)	昼食	エビピラフ (ブロッコリー添え) コーンポタージュ	じゃこおじや ゆでブロッコリー ミルクスープ	じゃこおじや ゆでブロッコリー ミルクスープ	じゃこおじや ブロッコリーの裏ごし ミルクスープ
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎スイートポテト	果物 ◎スイートポテト(離乳用)	りんご ◎スイートポテト(離乳用)	おろしりんご
24(土)	昼食	イタリアンスパゲティ 果物	スパゲティミート煮(豚) 果物	スパゲティミート煮(豚) りんご	クタクタスパゲティ 野菜の吉野煮(キャベツ) おろしりんご
	午後おやつ	牛乳 食パン	食パン	食パン	
26(月)	昼食	ご飯 チキンカレー 胡瓜とツナのサラダ(ごまドレ)	かゆ クリームシチュー風(鶏) 胡瓜と人参サラダ	かゆ クリームシチュー風(鶏) 胡瓜と人参サラダ	つぶしがゆ クリームシチュー風(魚) 胡瓜の裏ごし
	午後おやつ	牛乳 ◎フルーツポンチ 揚一番	◎フルーツ(離乳用) 離乳用菓子(ハイハイ)	りんご 離乳用菓子(ハイハイ)	おろしりんご
27(火)	昼食	ふりかけご飯(小魚) みそおでん しめじとワカメのすまし汁	かゆ 野菜のみそ煮 豆腐のすまし汁	かゆ 野菜のみそ煮 豆腐のすまし汁	つぶしがゆ 豆腐とじゃが芋のつぶし煮 玉ねぎのお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎クッキー	果物 ◎クッキー(離乳用)	りんご ◎クッキー(離乳用)	おろしりんご
28(水)	昼食	ご飯 豚肉のしょうが炒め もやしのポン酢和え 豆腐とえのきのすまし汁	かゆ 豚ミンチと野菜ソテー(醤油) 豆腐のすまし汁	かゆ 豚ミンチと野菜ソテー(醤油) 豆腐のすまし汁	野菜のおじや 胡瓜の裏ごし 豆腐のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 厚切バウムクーヘン	果物 かぼちゃポーロ(卵・乳不使用)	りんご かぼちゃポーロ(卵・乳不使用)	おろしりんご

※天候・材料等の都合により献立を変更する場合があります。 ◎印は手作りおやつです。  
 ※幼児食、後期・完了食の果物はりんご、バナナ、オレンジ等柑橘類を提供予定です。  
 〈初期〉かゆはつぶしがゆです。〈中期〉かゆは七分がゆです。〈後期・完了期〉かゆは全がゆです。