



離乳食だより [忍ヶ丘おおぞらこども園]



2023年1月

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)
4(水)	昼食	豚丼 小松菜のすまし汁 	豚ミンチ入りおじや 小松菜のすまし汁	豚ミンチ入りおじや  小松菜のすまし汁	白身魚入りがゆ 小松菜のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎ごまクッキー	果物 ◎ごまクッキー(離乳用)	りんご ◎ごまクッキー(離乳用)	おろしりんご
5(木)	昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーと人参のおかか和え 春雨スープ 	かゆ 鶏ミンチと野菜あん 春雨スープ	かゆ 鶏ミンチと野菜あん 春雨スープ	つぶしがゆ 白身魚とブロッコリー煮 チンゲン菜のスープ
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎七草がゆ風	果物 ◎七草がゆ風(離乳用)	りんご ◎七草がゆ風(離乳用)	おろしりんご
6(金)	昼食	ご飯 納豆かき揚げ  もやしとわかめのナムル キャベツのみそ汁	かゆ 白身魚とさつま芋煮 キャベツのみそ汁	かゆ 白身魚とさつま芋煮 キャベツのみそ汁	つぶしがゆ 白身魚とさつま芋煮 キャベツのお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ぱりんこ	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
7(土)	昼食	あんかけうどん 果物	鶏ミンチのあんかけうどん 果物	鶏ミンチのあんかけうどん りんご	クタクタうどん 野菜の吉野煮(チンゲン菜) おろしりんご
	午後おやつ	牛乳 食パン	食パン	食パン	
10(火)	昼食	ハヤシライス 和風ツナサラダ	ケチャップおじや 胡瓜と人参サラダ	ケチャップおじや 胡瓜と人参サラダ	白身魚入りがゆ  胡瓜の裏ごし
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎おはぎ風(きなこ)	果物 ◎麩のきな粉ミルク煮	りんご ◎麩のきな粉ミルク煮	おろしりんご
11(水)	昼食	ご飯 焼き肉風  吉野汁	かゆ 豚ミンチのみそ炒め煮 豆腐のすまし汁	かゆ 豚ミンチのみそ炒め煮 豆腐のすまし汁	つぶしがゆ 野菜のつぶし煮 豆腐のお汁
	午後おやつ	牛乳  果物 ◎栗きんとん	果物 ◎いもきんとん 	りんご ◎いもきんとん	おろしりんご
12(木)	昼食	ご飯 鶏肉の梅漬け揚げ 胡瓜と人参の和え物 大根のみそ汁	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー(醤油) 大根のみそ汁	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー(醤油) 大根のみそ汁 	つぶしがゆ 白身魚のもみじ煮 大根のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎米粉のカップケーキ	果物 ◎米粉のカップケーキ	りんご ◎米粉のカップケーキ	おろしりんご
13(金)	昼食	ご飯 さばのみそ煮 もやしの甘酢和え(人参) 白菜とえのきのすまし汁	かゆ 煮魚(みそ) 胡瓜の甘酢和え 白菜のすまし汁	かゆ 煮魚(みそ) 胡瓜の甘酢和え 白菜のすまし汁	つぶしがゆ 白身魚と野菜のすり流し 白菜のお汁(たまねぎ)
	午後おやつ	牛乳 果物  ◎じゃが芋のお焼き	果物 ◎じゃが芋のお焼き(離乳用)	りんご ◎じゃが芋のお焼き(離乳用)	おろしりんご 
14(土)	昼食	ミートスパゲティ 果物 	スパゲティミート煮 果物	スパゲティミート煮 りんご 	クタクタスパゲティ 野菜の吉野煮(チンゲン菜) おろしりんご
	午後おやつ	牛乳 食パン	食パン	食パン	
16(月)	昼食	ご飯 ポークカレー キャベツとツナの和え物	かゆ クリームシチュー風(鶏) キャベツの和え物	かゆ  クリームシチュー風(鶏) キャベツの和え物	つぶしがゆ クリームシチュー風(魚) キャベツの裏ごし
	午後おやつ	牛乳 ◎りんごのコンポート ハッピーターン	◎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
17(火)	昼食	ご飯 高野豆腐の煮物  粕汁(鮭)	かゆ 豆腐の煮つけ 大根のみそ汁	かゆ 豆腐の煮つけ 大根のみそ汁	つぶしがゆ 豆腐と野菜のすり流し 大根のお汁
	午後おやつ	牛乳  果物 ◎チーズボール	果物 ◎蒸し芋	りんご ◎蒸し芋	おろしりんご
18(水)	昼食	ご飯 ミートローフ 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	かゆ ハンバーグ(離乳用) 人参添え 春雨スープ	かゆ ハンバーグ(離乳用) 人参添え 春雨スープ	つぶしがゆ 白身魚のもみじ煮 チンゲン菜のスープ
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎ホットケーキ(ホイップ付き)	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 



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)
19(木)	昼食	中華丼 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	中華風おじや じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	中華風おじや じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	白身魚と白菜のおじや じゃが芋と玉ねぎのお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎ジャムサンド	果物 ◎シュガートースト(離乳用)	りんご ◎シュガートースト(離乳用)	おろしりんご
20(金)	昼食	ご飯 ナゲット 三度豆のごま和え ほうれん草と麩のすまし汁	かゆ 豆腐ハンバーグ風 人参添え ほうれん草と麩のすまし汁	かゆ 豆腐ハンバーグ風 人参添え ほうれん草と麩のすまし汁	つぶしがゆ 豆腐と野菜煮 ほうれん草のお汁
	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(土)	昼食	わかめうどん 果物	鶏ミンチの五目うどん(チンゲン菜) 果物	鶏ミンチの五目うどん(チンゲン菜) りんご	クタクタうどん 野菜の吉野煮(チンゲン菜) おろしりんご
	午後おやつ	牛乳 食パン	食パン	食パン	
23(月)	昼食	ご飯 かぼちゃ入りシチュー 切干大根の酢の物	かゆ クリームシチュー風(鶏・かぼちゃ) 切り干し大根の甘酢煮	かゆ クリームシチュー風(鶏・かぼちゃ) 切り干し大根の甘酢煮	つぶしがゆ かぼちゃのクリーム煮 胡瓜の裏ごし
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎五平餅風	果物 ◎ごまおじや	りんご ◎ごまおじや	おろしりんご
24(火)	昼食	ご飯 焼き魚(さば) 小松菜のお浸し 豆腐のみそ汁	かゆ 白身魚と小松菜煮 豆腐のみそ汁	かゆ 白身魚と小松菜煮 豆腐のみそ汁	つぶしがゆ 煮魚(小松菜) 豆腐のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎さつま芋のあんこ添え	果物 ◎いもあん	りんご ◎いもあん	おろしりんご
25(水)	昼食	ご飯 牛肉と大根のふろふき 白菜とあげのみそ汁	かゆ ミンチと大根のふろふき 白菜のみそ汁	かゆ ミンチと大根のふろふき 白菜のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚のおろし煮 白菜のお汁(たまねぎ)
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎キャロットクッキー	果物 ◎キャロットクッキー(離乳用)	りんご ◎キャロットクッキー(離乳用)	おろしりんご
26(木)	昼食	シーチキン炒飯 ゆでブロッコリー(マヨドレ) コーンとベーコンのスープ	鶏ミンチ入りおじや ゆでブロッコリー 玉ねぎのスープ	鶏ミンチ入りおじや ゆでブロッコリー 玉ねぎのスープ	白身魚入りがゆ(ブロッコリー) 玉ねぎのスープ
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎パウンドケーキ風	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
27(金)	昼食	ご飯 野菜のみそだれかけ 麩とねぎのすまし汁	かゆ 野菜のみそ煮 玉ねぎのすまし汁	かゆ 野菜のみそ煮 玉ねぎのすまし汁	つぶしがゆ 豆腐のおろし煮 玉ねぎのお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎チーズ蒸しパン	果物 ◎チーズ蒸しパン(離乳用)	りんご ◎チーズ蒸しパン(離乳用)	おろしりんご
30(月)	昼食	ご飯 チキンカレー マカロニサラダ	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 野菜のクリーム煮(じゃがいも) 胡瓜の裏ごし
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎ワッフル(ブルーベリー)	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
31(火)	昼食	ご飯 煮魚(さわら) わかめと胡瓜のポン酢和え 豚汁	かゆ 白身魚と野菜あん 豆腐と大根のみそ汁	かゆ 白身魚と野菜あん 豆腐と大根のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚と野菜煮 豆腐と大根のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎きなこラスク	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

※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。

