

2023年3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(水)	昼食	ご飯 あじの竜田揚げ 大根サラダ(柑橘ドレッシング) ほうれん草と麩のすまし汁	かゆ 煮魚 大根の和え物 ほうれん草と麩のすまし汁	かゆ 煮魚 大根の和え物 ほうれん草と麩のすまし汁	つぶしがゆ 白身魚のおろし煮 ほうれん草のお汁
	午後おやつ	牛乳 ◎ぶどうゼリー カルシウムせん	◎りんごゼリー かぼちゃポーロ(卵・乳不使用)	◎りんごゼリー かぼちゃポーロ(卵・乳不使用)	おろしりんご
2(木)	昼食	ご飯 厚揚げとなすのみそ炒め 具たくさんスープ	かゆ 豆腐と茄子の味噌炒め 野菜スープ	かゆ 豆腐と茄子の味噌炒め 野菜スープ	つぶしがゆ 豆腐のみみじ煮 野菜スープ
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎カレーパン	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
3(金) ひなまつり	昼食	ちらし寿司 小松菜と豆腐のお吸い物 果物ゼリー(もも)	じゃこ入りがゆ(三度豆) 豆腐と小松菜のすまし汁	じゃこ入りがゆ(三度豆) 豆腐と小松菜のすまし汁	じゃこおじや 豆腐と小松菜のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎きなこクッキー	果物 ◎きなこクッキー(離乳用)	りんご ◎きなこクッキー(離乳用)	おろしりんご
4(土)	昼食	ごま味ラーメン 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	
6(月)	昼食	ハヤシライス キャベツの甘酢和え	ケチャップおじや キャベツサラダ	ケチャップおじや キャベツサラダ	白身魚入りがゆ キャベツの裏ごし
	午後おやつ	牛乳 ◎フルーツヨーグルト 揚一番	りんご 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(火)	昼食	ご飯 マーボー豆腐 胡瓜ともやしのポン酢和え コーンとワカメのスープ	かゆ 炒りみそ豆腐 チンゲン菜のスープ	かゆ 炒りみそ豆腐 チンゲン菜のスープ	つぶしがゆ 豆腐のすり流し チンゲン菜のスープ
	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
8(水)	昼食	赤飯 エビフライ ブロッコリーと人参のサラダ 小松菜と麩のすまし汁	かゆ 煮魚 ブロッコリーの和え物 小松菜と麩のすまし汁	かゆ 煮魚 ブロッコリーの和え物 小松菜と麩のすまし汁	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 ◎ホットケーキ(ホイップ&みかん)	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
9(木)	昼食	ご飯 豚肉の野菜炒め 大根と豆腐のみそ汁	かゆ 豚ミンチとキャベツソテー 大根のみそ汁	かゆ 豚ミンチとキャベツソテー 大根のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚とキャベツ煮 大根のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎ひじきのおやき	果物 ◎にんじんおじや	りんご ◎にんじんおじや	おろしりんご
10(金)	昼食	ご飯 チキンカレームニエル ポテトサラダ(ツナ) 春雨スープ	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー(じゃがいも) 春雨スープ	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー(じゃがいも) 春雨スープ	つぶしがゆ 白身魚とじゃが芋煮 チンゲン菜のスープ
	午後おやつ	牛乳 果物 ぱりんこ	果物 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
11(土)	昼食	きつねうどん 果物	じゃこ入り五目うどん 果物	じゃこ入り五目うどん 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	
13(月)	昼食	ご飯 高野豆腐の煮付け さつま芋のみそ汁	かゆ 豆腐の煮つけ さつま芋のみそ汁	かゆ 豆腐の煮つけ さつま芋のみそ汁	つぶしがゆ 豆腐のすり流し さつま芋のお汁
	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
14(火)	昼食	ピビンバ しめじとワカメのすまし汁	豚ミンチとほうれん草のおじや 玉ねぎのすまし汁	豚ミンチとほうれん草のおじや 玉ねぎのすまし汁	白身魚のほうれん草入りがゆ 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
15(水)	昼食	ご飯 鶏肉の唐揚げ 切干大根の酢の物 小松菜のみそ汁	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー(醤油) 小松菜のみそ汁	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー(醤油) 小松菜のみそ汁	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 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

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(木)	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) キャベツサラダ	かゆ クリームシチュー風(鶏) キャベツサラダ	つぶしがゆ 野菜のクリーム煮(じゃがいも) キャベツの裏ごし
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎ココアホットケーキ	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
17(金)	昼食	ご飯 焼き魚(さば) レンコンのきんぴら煮 白菜のすまし汁	かゆ 白身魚と野菜あん 白菜のすまし汁	かゆ 白身魚と野菜あん 白菜のすまし汁	つぶしがゆ 白身魚と野菜煮 白菜のお汁 
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎コーンフリッター ミートスパゲティー	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
18(土)	昼食	ご飯 ミートスパゲティー 果物 	スパゲティーミート煮 果物	スパゲティーミート煮 りんご	クタクタスパゲティー 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	
20(月)	昼食	ご飯 クリームシチュー 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 野菜のクリーム煮 胡瓜の裏ごし おろしりんご
	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
22(水)	昼食	ご飯 ポークチャップ キャベツの和え物 豆腐のみそ汁	かゆ 豚ミンチとキャベツソテー 豆腐のみそ汁	かゆ 豚ミンチとキャベツソテー 豆腐のみそ汁	つぶしがゆ キャベツの野菜あん 豆腐のお汁 
	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
23(木)	昼食	ゆかりご飯 かぼちゃと豚肉の煮物 あげとワカメのみそ汁	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 ◎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
24(金)	昼食	ご飯 鮭のノルウェー風 白菜とえのきのポン酢和え 大根のすまし汁 	かゆ 白身魚と白菜煮 大根のすまし汁	かゆ 白身魚と白菜煮 大根のすまし汁	つぶしがゆ 白身魚と白菜煮 大根のお汁
	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
25(土)	昼食	焼き鳥うどん 果物	ささみミンチの五目うどん 果物	ささみミンチの五目うどん 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	
27(月)	昼食	ご飯 チキンカレー  三度豆のごま和え	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 胡瓜の裏ごし おろしりんご
	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(火)	昼食	ご飯 ハンバーグ 小松菜のお浸し 豆腐としめじのみそ汁	かゆ ハンバーグ(離乳用) 小松菜と人参の和えもの 豆腐のみそ汁	かゆ ハンバーグ(離乳用) 小松菜と人参の和えもの 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  ◎いちごジャムクレープ(小麦)	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
29(水)	昼食	ご飯 煮魚(さわら) もやしとわかめのナムル キャベツのすまし汁	かゆ 白身魚と人参煮 キャベツのすまし汁	かゆ 白身魚と人参煮 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 ◎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 
30(木) 年度末協力日	昼食	チキンピラフ ゆでブロッコリー(マドレ) コーンのクリームスープ	鶏ミンチ入りおじや ゆでブロッコリー  ミルクスープ	鶏ミンチ入りおじや ゆでブロッコリー ミルクスープ	白身魚入りかゆ 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 ビスコ	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
31(金) 年度末協力日	昼食	まぜ込みご飯 豚じゃが 切干大根のみそ汁	かゆ 豚じゃが 切干大根のみそ汁	かゆ 豚じゃが 切干大根のみそ汁 	つぶしがゆ 白身魚とじゃが芋のつぶし煮 切干大根のお汁
	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

※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。

