

2023年10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)
2(月)	昼食	ご飯 松風焼き 大根サラダ あげとしめじのみそ汁	かゆ 豆腐と鶏ミンチ煮 大根のみそ汁	かゆ 豆腐と鶏ミンチ煮 大根のみそ汁 	つぶしがゆ 豆腐と野菜あん 大根のお汁
	午後おやつ	牛乳 ◎フルーツポンチ ハッピーターン	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
3(火)	昼食	ご飯 豚肉とじゃが芋の中華風炒め チンゲン菜のスープ	かゆ 豚ミンチと野菜ソテー(じゃがいも) チンゲン菜のスープ	かゆ 豚ミンチと野菜ソテー(じゃがいも) チンゲン菜のスープ	つぶしがゆ 白身魚とじゃが芋のつぶし煮 チンゲン菜のスープ
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎ピザトースト	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
4(水)	昼食	ご飯 キーマカレー ブロッコリーの甘酢和え	ケチャップおじや  ブロッコリーの和え物	ケチャップおじや ブロッコリーの和え物	白身魚のおじや ブロッコリーの裏ごし
	午後おやつ	牛乳 果物 カルシウムせん	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
5(木)	昼食	ご飯 あじのフライ(カテルソース) コーンとワカメのサラダ 白菜のすまし汁	かゆ 白身魚のケチャップあん 白菜のすまし汁	かゆ 白身魚のケチャップあん 白菜のすまし汁	つぶしがゆ 白身魚と野菜あん 白菜のお汁(たまねぎ) 
	午後おやつ	牛乳 梨  ◎ジャムサンド(耳無し)	梨 ◎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
6(金)	昼食	マーボー丼 スティックソーセージ ほうれん草のスープ	かゆ 炒りみそ豆腐 ほうれん草のスープ	かゆ 炒りみそ豆腐 ほうれん草のスープ	つぶしがゆ 豆腐と野菜あん ほうれん草のスープ
	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
10(火)	昼食	ハヤシライス ブロッコリーサラダ(柑橘ドレッシング)	ケチャップおじや ブロッコリーの和え物	ケチャップおじや ブロッコリーの和え物	白身魚入りがゆ ブロッコリーの裏ごし
	午後おやつ	牛乳 果物  ◎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
11(水)	昼食	ゆかりご飯 筑前煮 小松菜のみそ汁	かゆ  筑前煮風 小松菜のみそ汁	かゆ 筑前煮風 小松菜のみそ汁	つぶしがゆ  白身魚のもみじ煮 小松菜のお汁
	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
12(木)	昼食	ご飯 さばのみそ煮 もやしとわかめのナムル 豆腐とえのきのすまし汁	かゆ 白身魚と野菜のみそ煮 豆腐のすまし汁	かゆ 白身魚と野菜のみそ煮 豆腐のすまし汁	つぶしがゆ 白身魚のもみじ煮 豆腐のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎チーズボール 	果物 ◎じゃが芋マッシュ 	りんご ◎じゃが芋マッシュ	おろしりんご
13(金)	昼食	ご飯  ナゲット チンゲン菜の醤油和え 大根のみそ汁	かゆ 豆腐と鶏ミンチ煮 大根のみそ汁	かゆ  豆腐と鶏ミンチ煮 大根のみそ汁	つぶしがゆ 豆腐のすり流し 大根のお汁
	午後おやつ	お茶 果物 ◎梅こんぶおにぎり	果物 ◎ごまおじや	りんご ◎ごまおじや	おろしりんご
14(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	
16(月)	昼食	ご飯  ポークカレー 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  クリームシチュー風 胡瓜の裏ごし
	午後おやつ	お茶 ◎フルーチェ(ピーチ) 源氏パイ	◎りんごゼリー 離乳用菓子(せんべい)	◎りんごゼリー 離乳用菓子(せんべい)	おろしりんご
17(火)	昼食	ご飯 厚揚げの煮付け 麩と茄子のみそ汁	かゆ  豆腐の煮つけ なすのみそ汁	かゆ 豆腐の煮つけ なすのみそ汁	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 ◎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



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)
18(水)	昼食	ご飯 小海老のかき揚げ キャベツの甘酢和え コーンとしめじのスープ	かゆ 白身魚とさつま芋煮 キャベツのスープ	かゆ 白身魚とさつま芋煮 キャベツのスープ	つぶしがゆ 白身魚とさつま芋煮 キャベツのスープ
	午後おやつ	牛乳 ◎みかんとホイップのケーキ	りんご ◎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
19(木)	昼食	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 小松菜のおかか和え 豆腐のみそ汁	かゆ 鶏ミンチと野菜あん(小松菜) 豆腐のみそ汁	かゆ 鶏ミンチと野菜あん(小松菜) 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 ◎りんごのコンポート 	◎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
20(金)	昼食	ご飯 焼き魚(さわら) ひじきの煮物(うすあげ) 白菜のすまし汁	かゆ 白身魚とひじき煮 白菜のすまし汁	かゆ 白身魚とひじき煮 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 ◎アメリカンドッグ	果物 ◎いもあん 	りんご ◎いもあん	おろしりんご 
21(土)	昼食	イタリアンスパゲティー 果物	スパゲティーミート煮(豚) 果物	スパゲティーミート煮(豚) りんご	クタクタスパゲティー 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	
23(月)	昼食	ご飯 クリームシチュー 和風ツナサラダ	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 ◎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	さつま芋ご飯 豚肉の野菜炒め  切干大根のみそ汁	かゆ 豚ミンチとキャベツソテー さつま芋のみそ汁	かゆ 豚ミンチとキャベツソテー さつま芋のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚とキャベツ煮 さつま芋のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎いちごジャムクレープ(小麦)	果物 ◎ホットケーキ(離乳用)	りんご ◎ホットケーキ(離乳用)	おろしりんご
25(水)	昼食	ピピンバ えのきのすまし汁	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 
26(木)	昼食	ご飯 豆腐の肉あんかけ そうめんと青葱のみそ汁	かゆ 豆腐の肉あんかけ そうめんのみそ汁	かゆ 豆腐の肉あんかけ そうめんのみそ汁	つぶしがゆ 豆腐と野菜煮 そうめんのお汁
	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
27(金)	昼食	ご飯 ポークチャップ キャベツとツナの和え物 春雨スープ	かゆ 豚ミンチとキャベツソテー(ケチャップ) 春雨スープ	かゆ 豚ミンチとキャベツソテー(ケチャップ) 春雨スープ	つぶしがゆ 白身魚とキャベツ煮 チンゲン菜のスープ
	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
28(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	
30(月)	昼食	ベーコン炒飯 ゆでブロッコリー(マヨドレ) クリームスープ	かゆ 豚ミンチとブロッコリーのソテー ミルクスープ	かゆ 豚ミンチとブロッコリーのソテー ミルクスープ	つぶしがゆ 野菜のつぶし煮(ブロッコリー) ミルクスープ
	午後おやつ	牛乳 ◎オレンジゼリー  まがりせんべい	◎りんごゼリー 離乳用菓子(ハイハイ)	◎りんごゼリー 離乳用菓子(ハイハイ)	おろしりんご 
31(火)	昼食	ご飯 鮭のノルウェー風 三度豆のごま和え 豆腐とワカメのみそ汁	かゆ 白身魚のケチャップあん 豆腐のみそ汁	かゆ 白身魚のケチャップあん 豆腐のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚と野菜のすり流し 豆腐のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎スイートパンプキン 	果物 ◎かぼちゃマッシュ	りんご ◎かぼちゃマッシュ 	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、その他季節に応じた果物(10月は梨)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。

