

2024年1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)
4(木)	昼食	シーチキン炒飯 ゆでブロッコリー(マヨドレ) ほうれん草のスープ	かゆ 白身魚とブロッコリーのソテー ほうれん草のスープ	かゆ 白身魚とブロッコリーのソテー ほうれん草のスープ	つぶしがゆ 白身魚と野菜のすり流し ほうれん草のスープ
	午後おやつ	お茶 ◎ホットケーキ(みかん添え)	◎米粉のホットケーキ(離乳用)	◎米粉のホットケーキ(離乳用)	
5(金)	昼食	ご飯 ポークチャップ キャベツの和え物 麩とワカメのみそ汁	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 白身魚とキャベツ煮 豆腐のお汁
	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
6(土)	昼食	五目ラーメン 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	
9(火)	昼食	ハヤシライス コーンとワカメのサラダ	かゆ 鶏ミンチと野菜のクリーム煮 胡瓜と人参サラダ	かゆ 鶏ミンチと野菜のクリーム煮 胡瓜と人参サラダ	つぶしがゆ クリームシチュー風 胡瓜の裹ごし
	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
10(水)	昼食	ご飯 さわらの梅煮 ブロッコリーの甘酢和え 粕汁	かゆ 煮魚 ブロッコリーの和え物 豆腐と大根のみそ汁	かゆ 煮魚 ブロッコリーの和え物 豆腐と大根のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚と野菜のすり流し 豆腐と大根のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎ポテトグラタン(アスパラガス)	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
11(木)	昼食	ご飯 豚肉の野菜炒め 吉野汁	かゆ 豚ミンチとキャベツソテー 豆腐のすまし汁	かゆ 豚ミンチとキャベツソテー 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 ◎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
12(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 ◎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
13(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	
15(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) キャベツの裹ごし
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎ウインナーパンケーキ	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
16(火)	昼食	ご飯 鶏肉の竜田揚げ もやしとわかめのナムル 小松菜としめじのみそ汁	かゆ 鶏ミンチと野菜あん(たまねぎ) 小松菜のみそ汁	かゆ 鶏ミンチと野菜あん(たまねぎ) 小松菜のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚と野菜煮 小松菜のお汁
	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
17(水)	昼食	チキンピラフ ゆでブロッコリー(マヨドレ) 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	白身魚入りがゆ ブロッコリーの裹ごし ミルクスープ
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎チヂミ(小麦)	果物 ◎チヂミ風(小麦)(離乳用)	りんご ◎チヂミ風(小麦)(離乳用)	おろしりんご
18(木)	昼食	ご飯 焼き魚(あじ) ひじきの煮物 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 ◎コーンフリッター	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



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(金)	昼食	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き ほうれん草のおかか和え 豆腐のみそ汁	かゆ 鶏ミンチと野菜あん(ほうれん草) 豆腐のみそ汁	かゆ 鶏ミンチと野菜あん(ほうれん草) 豆腐のみそ汁	つぶしがゆ 煮魚(ほうれん草) 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
20(土)	昼食	焼きそば 果物	豚ミンチの五目うどん(キャベツ) 果物 	豚ミンチの五目うどん(キャベツ) りんご	クタクタうどん 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	
22(月)	昼食	ご飯 キーマカレー(鶏)  切干大根の酢の物	ケチャップおじや 切り干し大根の甘酢煮	ケチャップおじや 切り干し大根の甘酢煮	白身魚のおじや 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
23(火)	昼食	中華丼 ベビーチーズ 豆腐とえのきのみそ汁	中華風おじや 豆腐のみそ汁	中華風おじや 豆腐のみそ汁	白身魚と白菜のおじや 豆腐のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎キャロット蒸しパン	果物 ◎キャロット蒸しパン(離乳用) 	りんご ◎キャロット蒸しパン(離乳用)	おろしりんご
24(水)	昼食	ご飯 コロッケ 大根サラダ(柑橘ドレッシング) もやしのスープ	かゆ 豚ミンチと野菜ソテー  チンゲン菜と大根のスープ	かゆ 豚ミンチと野菜ソテー チンゲン菜と大根のスープ	つぶしがゆ 白身魚と野菜煮 チンゲン菜と大根のスープ
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎ココアケーキ(ホイップつき)	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
25(木)	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 ◎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
26(金)	昼食	ご飯 さばのチーズパン粉焼き ブロッコリーと人参のポン酢和え キャベツとコーンのスープ	かゆ 白身魚とブロッコリーのソテー キャベツのスープ	かゆ 白身魚とブロッコリーのソテー キャベツのスープ 	つぶしがゆ 白身魚と野菜のすり流し キャベツのスープ
	午後おやつ	牛乳 ◎りんごのコンポート  揚一番	◎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
27(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	
29(月)	昼食	ご飯 かぼちゃ入りシチュー  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・かぼちゃ) 胡瓜と人参サラダ	かゆ クリームシチュー風(鶏・かぼちゃ) 胡瓜と人参サラダ	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 ◎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
30(火)	昼食	ご飯 厚揚げの煮付け なすのみそ汁	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 ◎ドーナツ(田原小麦) 	果物 ◎ホットケーキ(小麦粉)	りんご ◎ホットケーキ(小麦粉)	おろしりんご 
31(水)	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 豚ミンチとじゃが芋ソテー(醤油) チンゲン菜のスープ	かゆ 豚ミンチとじゃが芋ソテー(醤油) 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 まがりせんべい	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。

※忍ヶ丘あおぞらこども園は、1/27(土)生活発表会のため、給食がありません。

