

2024年10月



離乳食だより



四條畷市役所こども政策課

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(火)	昼食	マーボー丼 ベビーチーズ 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 カルシウムせん	果物 かぼちゃボーロ(卵・乳不使用)	りんご かぼちゃボーロ(卵・乳不使用)	おろしりんご
2(水)	昼食	ご飯 あじのフライ(カテルソース) わかめと胡瓜のサラダ 小松菜のすまし汁	かゆ 白身魚のケチャップあん 小松菜のすまし汁	かゆ 白身魚のケチャップあん 小松菜のすまし汁	つぶしがゆ 白身魚と野菜あん 小松菜のお汁
	午後おやつ	牛乳 ◎フルーツカクテル(ピーチ) ハッピーターン	◎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 
3(木)	昼食	ご飯 厚揚げの煮付け なすとえのきのみそ汁	かゆ 豆腐の煮付け なすのみそ汁 	かゆ 豆腐の煮付け 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 ◎ブルーベリージャムクレープ(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
4(金)	昼食	ご飯 豚肉とじゃが芋の中華炒め 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 梨  ◎ピザトースト	梨 ◎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
7(月)	昼食	ご飯 ボークチャップ  キャベツの和え物 麩とワカメのみそ汁	かゆ 豚ミンチとキャベツソテー(ケチャップ) 豆腐のみそ汁	かゆ 豚ミンチとキャベツソテー(ケチャップ) 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 ◎フライドポテト(青のり)	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
8(火)	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 ◎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
9(水)	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 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
10(木)	昼食	ご飯 さわらの照り焼き 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 ◎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
11(金)	昼食	ご飯 チキンカレーニエル  春雨サラダ キャベツとしめじのスープ	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー(ケチャップ) キャベツのスープ 	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー(ケチャップ) キャベツのスープ	つぶしがゆ 白身魚のもみじ煮 キャベツのスープ 
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎ドーナツ	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
12(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 	
15(火)	昼食	ハヤシライス ブロッコリーと人参の醤油和え	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	白身魚入りがゆ ブロッコリーの裏ごし 
	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
16(水)	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 ぱりんこ 	◎りんごのコンポート 離乳用菓子(せんべい)	◎りんごのコンポート 離乳用菓子(せんべい)	おろしりんご
17(木)	昼食	ご飯 松風焼き 大根サラダ(柑橘ドレッシング) えのきのすまし汁	かゆ 豆腐と鶏ミンチ煮 大根のすまし汁	かゆ 豆腐と鶏ミンチ煮 大根のすまし汁 	つぶしがゆ 豆腐と野菜煮 大根のお汁
	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



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(金)	昼食	ご飯 小海老のかき揚げ キャベツのポン酢和え 豆腐としめじのみそ汁 	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	お茶 果物 ◎わかめおにぎり	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
19(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	
21(月)	昼食	ご飯 ボークカレー  切干大根の酢の物	かゆ クリームシチュー風(鶏) 切り干し大根の甘酢煮	かゆ クリームシチュー風(鶏) 切り干し大根の甘酢煮	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	牛乳 ◎フルーツポンチ 揚げ一番	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
22(火)	昼食	さつま芋ご飯 豚肉の野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁	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 豆腐とキャベツ煮 さつま芋のお汁 
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎ほうれん草蒸しパン	果物 ◎ほうれん草蒸しパン(離乳用)	りんご ◎ほうれん草蒸しパン(離乳用)	おろしりんご
23(水)	昼食	ご飯 鶏肉の竜田揚げ  ブロッコリーサラダ もやしのスープ	かゆ 鶏ミンチとブロッコリーのソテー チンゲン菜のスープ 	かゆ 鶏ミンチとブロッコリーのソテー チンゲン菜のスープ	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 ◎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
24(木)	昼食	ご飯 さばのみそ煮 三度豆のごま和え 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 白身魚と野菜あん 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
25(金)	昼食	ビビンバ 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 ◎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
26(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	
28(月)	昼食	ご飯 クリームシチュー(えびとアスパラ) 胡瓜とツナのサラダ(ポン酢)	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 ◎ひじきのおやき	りんご ◎ごまおじや	りんご ◎ごまおじや	おろしりんご
29(火)	昼食	まぜ込みご飯 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 ◎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
30(水)	昼食	ご飯 鮭のノルウェー風  もやしとわかめのナムル 切干大根のみそ汁	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 ハッピーターン	果物 かぼちゃボーロ(卵・乳不使用)	りんご かぼちゃボーロ(卵・乳不使用)	おろしりんご
31(木)	昼食	ご飯 キーマカレー ブロッコリーの甘酢和え	かゆ 豚ミンチと野菜のクリーム煮 ブロッコリーの和え物	かゆ 豚ミンチと野菜のクリーム煮 ブロッコリーの和え物 	つぶしがゆ クリームシチュー風(魚) ブロッコリーの裏ごし
	午後おやつ	牛乳 果物 ばりんこ	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

※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。

