

2024年12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)
2(月)	昼食	ご飯 かぶのクリーム煮 ブロッコリーのごま和え	かゆ 豚ミンチと野菜のクリーム煮 ブロッコリーのごま和え	かゆ 豚ミンチと野菜のクリーム煮 ブロッコリーのごま和え	つぶしがゆ 野菜のクリーム煮 ブロッコリーの裏ごし
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎ニューメン(かまぼこ)	果物 ◎ニューメン(離乳用)	りんご ◎ニューメン(離乳用)	おろしりんご
3(火)	昼食	まぜ込みご飯 みそおでん えのきのすまし汁	かゆ 野菜のみそ煮 豆腐のすまし汁	かゆ 野菜のみそ煮 豆腐のすまし汁	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 ◎ココアクッキー	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
4(水)	昼食	ご飯 マーボー豆腐 胡瓜とよやしのポン酢和え 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 ◎麩のピザ	果物 ◎麩のピザ(離乳用)	りんご ◎麩のピザ(離乳用)	おろしりんご
5(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 ◎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
6(金)	昼食	豚丼 ほうれん草と豆腐のみそ汁	豚ミンチ入りおじや ほうれん草のみそ汁(豆腐)	豚ミンチ入りおじや ほうれん草のみそ汁(豆腐)	野菜のおじや ほうれん草のお汁(豆腐)
	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
9(月)	昼食	エビピラフ ブロッコリーとツナのポン酢和え コーンポタージュ	じゃこおじや ゆでブロッコリー ミルクスープ	じゃこおじや ゆでブロッコリー ミルクスープ	じゃこおじや 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 ◎きな粉蒸しパン	果物 ◎きな粉蒸しパン(離乳用)	りんご ◎きな粉蒸しパン(離乳用)	おろしりんご
10(火)	昼食	ご飯 ハンバーグ キャベツと人参のサラダ なすのみそ汁	かゆ 合ミンチとキャベツソテー なすのみそ汁	かゆ 合ミンチとキャベツソテー なすのみそ汁	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	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
11(水)	昼食	ご飯 納豆かき揚げ(玉ねぎ) 白菜と人参のナムル 豆腐としめじのすまし汁	かゆ 白身魚とさつま芋煮 白菜のすまし汁	かゆ 白身魚とさつま芋煮 白菜のすまし汁	つぶしがゆ 白身魚とさつま芋煮 白菜のお汁(たまねぎ)
	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
12(木)	昼食	ご飯 煮魚(さば) 胡瓜の甘酢和え 小松菜と麩のみそ汁	かゆ 白身魚と人参煮 小松菜と麩のみそ汁	かゆ 白身魚と人参煮 小松菜と麩のみそ汁	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 ◎ウインナーパンケーキ(米粉)	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
13(金)	昼食	ご飯 チキンカレー 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
	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
14(土)	昼食	味噌ラーメン 果物	豚ミンチのみそうどん 果物	豚ミンチのみそうどん 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 厚揚げとキャベツのみそ炒め 具だくさんスープ	かゆ 豆腐とキャベツの味噌炒め 野菜スープ	かゆ 豆腐とキャベツの味噌炒め 野菜スープ	つぶしがゆ 豆腐とキャベツのすり流し 野菜スープ
	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



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)
17(火)	昼食	ご飯 さわらの照り焼き 干草煮 大根のみそ汁	かゆ 白身魚と小松菜煮 大根のみそ汁	かゆ 白身魚と小松菜煮 大根のみそ汁	つぶしがゆ 煮魚(小松菜) 大根のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎チーズボール	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(水)	昼食	ご飯 鶏肉のから揚げ  ブロッコリーとツナのサラダ キャベツとコーンのスープ	かゆ 鶏のハンバーグ(離乳用) ゆでブロッコリー キャベツのスープ	かゆ 鶏のハンバーグ(離乳用) ゆでブロッコリー キャベツのスープ 	つぶしがゆ 白身魚とブロッコリー煮 キャベツのスープ
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎米粉のパウンドケーキ風(いちごホイップ)	果物 ◎米粉のパウンドケーキ風(離乳用)	りんご ◎米粉のパウンドケーキ風(離乳用)	おろしりんご
19(木)	昼食	ハヤシライス 大根サラダ	ケチャップおじや 大根と胡瓜の和え物	ケチャップおじや 大根と胡瓜の和え物	白身魚入りがゆ  大根のうらごし
	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
20(金)	昼食	ゆかりご飯 かぼちゃと豚肉の煮物 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	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 ◎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	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	
23(月)	昼食	ご飯 ポークカレー  キャベツのドレッシング和え	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 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 ◎フルーツポンチ 揚一番	バナナ 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
24(火)	昼食	ご飯 筑前煮 青菜とあげのみそ汁	かゆ 筑前煮風 豆腐と小松菜のみそ汁	かゆ 筑前煮風 豆腐と小松菜のみそ汁 	つぶしがゆ 豆腐と野菜煮 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
25(水)	昼食	ご飯 ナゲット  ブロッコリーと人参のおかか和え チンゲン菜のスープ	かゆ 豆腐と鶏ミンチ煮 チンゲン菜のスープ	かゆ 豆腐と鶏ミンチ煮 チンゲン菜のスープ	つぶしがゆ 豆腐とブロッコリーのすり流し チンゲン菜のスープ
	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 
26(木)	昼食	ご飯 豚肉のしょうが炒め もやしのポン酢和え えのきのみそ汁	かゆ 豚ミンチと野菜ソテー(醤油) 豆腐のみそ汁	かゆ 豚ミンチと野菜ソテー(醤油) 豆腐のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚と野菜煮 豆腐のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎パイんケーキ 	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
27(金)	昼食	ご飯 高野豆腐の煮付け さつま汁	かゆ 豆腐の煮つけ さつま芋と大根のみそ汁	かゆ 豆腐の煮つけ さつま芋と大根のみそ汁	つぶしがゆ 豆腐のおろし煮 さつま芋のお汁 
	午後おやつ	牛乳 果物 厚切バウムクーヘン	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
28(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(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	

※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。

