

2025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(水)	昼食	ご飯 チキンカレーニエル ポテトサラダ(コーン) キャベツのスープ	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー(じゃがいも) キャベツのスープ	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー(じゃがいも) キャベツのスープ 	つぶしがゆ 豆腐とじゃが芋のつぶし煮 キャベツのスープ
	午後おやつ	牛乳 梨 ◎ホットケーキ 	梨 ◎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 
2(木)	昼食	マーボー丼 胡瓜の甘酢和え ほうれん草とえのきのすまし汁	かゆ 炒りみそ豆腐 ほうれん草のすまし汁	かゆ 炒りみそ豆腐 ほうれん草のすまし汁	つぶしがゆ 豆腐と野菜あん ほうれん草のお汁(玉ねぎ)
	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
3(金)	昼食	ご飯 ちくわと三度豆のかき揚げ チンゲン菜とわかめのナムル 豆腐としめじのみそ汁	かゆ 白身魚とさつま芋煮 豆腐のみそ汁 	かゆ 白身魚とさつま芋煮 豆腐のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚とさつま芋煮 豆腐のお汁
	午後おやつ	お茶 果物 ◎焼きおにぎり	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
4(土)	昼食	ツナのトマトスパゲティー 果物	白身魚のスパゲティー煮 果物	白身魚のスパゲティー煮 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	
6(月)	昼食	ご飯 ボークカレー  ブロッコリーと人参のサラダ	かゆ クリームシチュー風(鶏) ブロッコリーの和え物	かゆ クリームシチュー風(鶏) ブロッコリーの和え物	つぶしがゆ クリームシチュー風 ブロッコリーの裏ごし
	午後おやつ	牛乳 ◎フルーツカクテル おにぎりせんべい	◎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
7(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 ◎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 
8(水)	昼食	ご飯 ミートボール もやしの和え物 チンゲン菜のスープ	かゆ 豚ミンチと野菜ソテー チンゲン菜のスープ	かゆ 豚ミンチと野菜ソテー チンゲン菜のスープ	つぶしがゆ 白身魚と野菜のすり流し チンゲン菜のスープ
	午後おやつ	牛乳 果物 リングドーナツ ハッピーターン	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
9(木)	昼食	ビビンバ 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 ◎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
10(金)	昼食	ご飯 煮魚(たら) 切り干し大根の酢の物 豚汁(さといも) 	かゆ 煮魚 切り干し大根の甘酢煮 豆腐のみそ汁	かゆ 煮魚 切り干し大根の甘酢煮 豆腐のみそ汁	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 ◎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(土)	昼食	五目うどん 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	
14(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 ◎フルーツヨーグルト ぱりんこ(のり塩)	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 
15(水)	昼食	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き もやしとわかめのナムル 小松菜のすまし汁	かゆ 鶏ミンチと野菜あん(たまねぎ) 小松菜のすまし汁	かゆ 鶏ミンチと野菜あん(たまねぎ) 小松菜のすまし汁 	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 ◎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
16(木)	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 梨 ◎ピザトースト 	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)
17(金)	昼食	ご飯 鮭のノルウェー風 キャベツのポン酢和え 切干大根のみそ汁	かゆ 白身魚のケチャップあん キャベツのみそ汁	かゆ 白身魚のケチャップあん キャベツのみそ汁 	つぶしがゆ 白身魚と野菜のすり流し キャベツのお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 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
18(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	
20(月)	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 ◎お好み焼き(小麦粉)	果物 ◎お好み焼風(離乳用)	りんご ◎お好み焼風(離乳用)	おろしりんご
21(火)	昼食	ドライカレー コーンポタージュ	豚ミンチ入りおじや 小松菜のスープ	豚ミンチ入りおじや 小松菜のスープ	白身魚入りがゆ 小松菜のスープ
	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
22(水)	昼食	まぜ込みご飯 ナゲット ブロッコリーとツナの醤油和え 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 豆腐と野菜あん 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
23(木)	昼食	ご飯 焼き魚(さば) ピーマンの塩こんぶ炒め 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 ◎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
24(金)	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 ◎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 
27(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 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	
28(火)	昼食	ご飯 ポークチャップ キャベツの和え物 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 ◎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(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
29(水)	昼食	ゆかりご飯 筑前煮 小松菜と豆腐のみそ汁	かゆ 筑前煮風 小松菜と豆腐のみそ汁	かゆ 筑前煮風 小松菜と豆腐のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚のもみじ煮 小松菜と豆腐のお汁 
	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
30(木)	昼食	ご飯 トンカツ もやしの和え物 大根のすまし汁	かゆ 豚ミンチと野菜ソテー(醤油) 大根のすまし汁	かゆ 豚ミンチと野菜ソテー(醤油) 大根のすまし汁	つぶしがゆ 豆腐と野菜あん 大根のお汁
	午後おやつ	牛乳 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
31(金)	昼食	ご飯 さわらの照り焼き 焼ビーフン(副菜) 麩とねぎのみそ汁	かゆ 白身魚とキャベツ煮 麩と玉ねぎのみそ汁 	かゆ 白身魚とキャベツ煮 麩と玉ねぎのみそ汁	つぶしがゆ 白身魚とキャベツ煮 玉ねぎのお汁
	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

※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。

