

2025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)
1(月)	昼食	ご飯 ポークカレー 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 ◎フルーツポンチ(パイン) ぱりんこ(のり塩)	りんご 離乳用菓子(ハイハイン)	りんご 離乳用菓子(ハイハイン)	おろしりんご
2(火)	昼食	ご飯 マー婆ー豆腐 もやしのポン酢和え 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
3(水)	昼食	ご飯 白身魚のフライ(カケルソース) 三度豆のごま和え 豚汁(さといも)	かゆ 白身魚のケチャップあん 大根のみぞ汁(さといも)	かゆ 白身魚のケチャップあん 大根のみぞ汁(さといも)	つぶしがゆ 白身魚と野菜あん 大根のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎りんごのコンポート まがりせんべい	◎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
4(木)	昼食	ふりかけご飯(かつお) みそおでん えのきのすまし汁	かゆ 野菜のみぞ煮 豆腐のすまし汁	かゆ 野菜のみぞ煮 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
5(金)	昼食	ご飯 豚肉のしょうが炒め キャベツのポン酢和え 豆腐としめじのみぞ汁	かゆ 豚ミンチとキャベツソテー 豆腐のみぞ汁	かゆ 豚ミンチとキャベツソテー 豆腐のみぞ汁	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 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
6(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	
8(月)	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 ◎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
9(火)	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 ◎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
10(水)	昼食	ご飯 厚揚げとキャベツのみぞ炒め(えのき) 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 ◎カレーパン	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
11(木)	昼食	ご飯 さわらの照り焼き じゃが芋とひき肉炒め 小松菜のみぞ汁	かゆ 白身魚とじゃが芋煮 小松菜のみぞ汁	かゆ 白身魚とじゃが芋煮 小松菜のみぞ汁	つぶしがゆ 白身魚とじゃが芋のつぶし煮 小松菜のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎いちごジャムクレープ(小麦)	果物 ◎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(金)	昼食	ベジロール(にんじん) かぶのクリーム煮 ブロッコリーとツナのサラダ	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 野菜のクリーム煮 ブロッコリーの裏ごし
	午後おやつ	お茶 果物 ◎わかめおにぎり	果物 ◎ごまおじや	りんご ◎ごまおじや	おろしりんご
15(月)	昼食	ご飯 筑前煮 豆腐と白菜のみぞ汁	かゆ 筑前煮風 豆腐と白菜のみぞ汁	かゆ 筑前煮風 豆腐と白菜のみぞ汁	つぶしがゆ 豆腐と野菜煮 白菜のお汁(たまねぎ)
	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



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)
16(火)	昼食	ご飯 キーマカレー わかめと胡瓜の和え物	豚ミンチ入りおじや 胡瓜と人参の和え物	豚ミンチ入りおじや 胡瓜と人参の和え物	白身魚のおじや 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
17(水)	昼食	ご飯 煮魚(さば) 切干大根の酢の物 小松菜と豆腐のみぞ汁	かゆ 煮魚 切り干し大根の甘酢煮 小松菜と豆腐のみぞ汁	かゆ 煮魚 切り干し大根の甘酢煮 小松菜と豆腐のみぞ汁	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 ◎スイートポテト	果物 ◎スイートポテト(離乳用)	果物(りんご) ◎スイートポテト(離乳用)	おろしりんご
18(木)	昼食	まぜ込みご飯 鶏肉のから揚げ ブロッコリーとツナのサラダ 野菜スープ	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 鶏のハンバーグ風(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 ◎ココアケーキ(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(金)	昼食	食パン ポークチャップ ポテトサラダ(コーン) 春雨スープ	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 豆腐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 ◎ひじきのおやき	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
20(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)
	午後おやつ	牛乳 食パン	食パン	食パン	おろしりんご
22(月)	昼食	ゆかりご飯 かぼちゃと豚肉の煮物 切干大根のみぞ汁	かゆ かぼちゃと豚ミンチの煮物 切干大根のみぞ汁	かゆ かぼちゃと豚ミンチの煮物 切干大根のみぞ汁	つぶしがゆ 白身魚とかぼちゃのつぶし煮 切干大根のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎チーズボール	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
23(火)	昼食	ご飯 さわらのみそ煮 ブロッコリーの甘酢和え 豆腐とえのきのすまし汁	かゆ 白身魚とブロッコリーのソテー 豆腐のすまし汁	かゆ 白身魚とブロッコリーのソテー 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 ◎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
24(水)	昼食	ご飯 チキンカレームニエル もやしとツナのサラダ ほうれん草のスープ	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー ほうれん草のスープ	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー 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 ◎焼きうどん(しょうゆ)	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
25(木)	昼食	ご飯 コロッケ チンゲン菜とえのきのおかか和え なすのみぞ汁	かゆ コロッケ風ソテー なすのみぞ汁	かゆ コロッケ風ソテー なすのみぞ汁	つぶしがゆ 白身魚とチンゲン菜煮 玉ねぎのお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎パインケーキ	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
26(金)	昼食	豚丼 キャベツと麩のすまし汁	豚ミンチ入りおじや キャベツと麩のすまし汁	豚ミンチ入りおじや キャベツと麩のすまし汁	白身魚入りがゆ キャベツのお汁
	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
27(土)	昼食	ミートスパゲティー 果物	スパゲティーミート煮 果物	スパゲティーミート煮 りんご	クタクタスパゲティー 野菜の吉野煮(キャベツ)
	午後おやつ	牛乳 食パン	食パン	食パン	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。

