

2026年9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	ご飯 焼き肉風 ほうれん草のすまし汁	かゆ 豚ミンチのみそ炒め煮 ほうれん草のすまし汁	かゆ 豚ミンチのみそ炒め煮 ほうれん草のすまし汁	つぶしがゆ 白身魚とキャベツ煮 ほうれん草のお汁(豆腐)
	午後おやつ	牛乳 果物 しらすとわかめの煮込みうどん	果物 しらすとわかめの煮込みうどん	りんご しらすとわかめの煮込みうどん	おろしりんご
2(水)	昼食	ご飯 ナゲット もやしとわかめのナムル 小松菜としめじのみそ汁	かゆ 豆腐と鶏ミンチ煮 白菜のすまし汁 	かゆ 豆腐と鶏ミンチ煮 白菜のすまし汁	つぶしがゆ 豆腐と野菜あん 白菜のお汁(たまねぎ)
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎ゆでとうもろこし 	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
3(木)	昼食	ご飯 さわらの和風ムニエル 春雨サラダ チンゲン菜とコーンのスープ	かゆ 白身魚と野菜あん チンゲン菜のスープ	かゆ 白身魚と野菜あん チンゲン菜のスープ	つぶしがゆ 白身魚のもみじ煮  チンゲン菜のスープ
	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
4(金)	昼食	鶏丼 胡瓜とパプリカの甘酢和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー(醤油) じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー(醤油) じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	つぶしがゆ 豆腐と野菜煮 じゃが芋と玉ねぎのお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎わらび餅 	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
5(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	野菜のスパゲティー(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	
7(月)	昼食	ご飯 キーマカレー ブロッコリーと人参のサラダ	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 ◎みかん入りゼリー おにぎりせんべい 	◎りんごゼリー 離乳用菓子(せんべい)	◎りんごゼリー 離乳用菓子(せんべい)	おろしりんご
8(火)	昼食	ご飯 煮魚(たら) 大根のポン酢和え ワカメとあげのみそ汁	かゆ 白身魚と大根煮 玉ねぎのみそ汁 	かゆ 白身魚と大根煮 玉ねぎのみそ汁	つぶしがゆ 白身魚のおろし煮  玉ねぎのお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎きなこクッキー(油)	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
9(水)	昼食	ご飯 鶏肉の唐揚げ 三度豆のごま和え 豆腐とねぎのお吸い物 	かゆ 鶏ミンチと野菜煮 豆腐のすまし汁	かゆ 鶏ミンチと野菜煮 豆腐のすまし汁	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 ぱりんこ	◎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
10(木)	昼食	ミートスパゲティー ベビーチーズ 野菜スープ 	スパゲティーミート煮 野菜スープ	スパゲティーミート煮 野菜スープ 	スパゲティー野菜煮 チンゲン菜のスープ
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎チヂミ	果物 ◎チヂミ風(離乳用)	りんご ◎チヂミ風(離乳用)	おろしりんご
11(金)	昼食	ご飯 すき焼き風煮 小松菜としめじのみそ汁	かゆ すき焼き風煮 小松菜のみそ汁 	かゆ すき焼き風煮 小松菜のみそ汁	つぶしがゆ 豆腐の白菜煮 小松菜のお汁
	午後おやつ	お茶 ◎フルーチェ(ピーチ) 源氏パイ	◎りんごゼリー 離乳用菓子(せんべい)	◎りんごゼリー 離乳用菓子(せんべい)	おろしりんご
12(土)	昼食	ぎつねうどん  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 	
14(月)	昼食	ご飯 かぼちゃ入りシチュー  胡瓜の甘酢和え	かゆ クリームシチュー風(かぼちゃ) 胡瓜と人参の和え物	かゆ クリームシチュー風(かぼちゃ) 胡瓜と人参の和え物	つぶしがゆ 野菜のクリーム煮(かぼちゃ) 胡瓜の裏ごし
	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 



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)
15(火)	昼食	ご飯 鮭ときのこの野菜あん 豚汁(さといも)	かゆ 白身魚と野菜あん 大根のみそ汁(さといも)	かゆ 白身魚と野菜あん 大根のみそ汁(さといも)	つぶしがゆ 白身魚と野菜煮 大根のお汁
	午後おやつ	お茶 りんご ◎わかめおにぎり 	りんご ◎にんじんおじや	りんご ◎にんじんおじや 	おろしりんご
16(水)	昼食	ご飯 ミートローフ(豆乳なし) ブロッコリーとツナのサラダ キャベツとしめじのスープ	かゆ 合シチとブロッコリーソー キャベツのスープ	かゆ 合シチとブロッコリーソー キャベツのスープ	つぶしがゆ 豆腐とブロッコリーのすり流し キャベツのスープ 
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎ホットケーキ(ホイップ付き)	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
17(木)	昼食	ご飯 豚肉と茄子の炒め物 もやしサラダ 白菜のすまし汁	かゆ 茄子と豚ミンチ煮 白菜のすまし汁 	かゆ 茄子と豚ミンチ煮 白菜のすまし汁	つぶしがゆ 白身魚と野菜のすり流し 白菜のお汁(たまねぎ)
	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
18(金)	昼食	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き チンゲン菜と人参のおかか和え 豆腐とワカメのみそ汁	かゆ 鶏ミンチと野菜あん(チンゲン菜) 豆腐のみそ汁	かゆ 鶏ミンチと野菜あん(チンゲン菜) 豆腐のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚とチンゲン菜煮 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
19(土)	昼食	カレーラーメン 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) おろしりんご	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	
24(木)	昼食	鶏炒飯 ブロッコリーの甘酢和え 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) ミルクスープ 
	午後おやつ	牛乳 果物  ◎いちごジャムクレープ(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
25(金)	昼食	ご飯 酢豚風 もやしのスープ 	かゆ 豚ミンチと野菜あん チンゲン菜のスープ	かゆ 豚ミンチと野菜あん チンゲン菜のスープ	つぶしがゆ 豆腐とキャベツ煮 チンゲン菜のスープ
	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
26(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	
28(月)	昼食	ご飯 チキンカレー  マカロニサラダ	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 ◎フルーツポンチ 揚げ一番	バナナ 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
29(火)	昼食	ご飯 カレイの蒲焼風 白菜のポン酢和え えのきとねぎのみそ汁	かゆ 白身魚と白菜煮 玉ねぎのみそ汁	かゆ 白身魚と白菜煮 玉ねぎのみそ汁	つぶしがゆ 白身魚と白菜煮 玉ねぎのお汁
	午後おやつ	牛乳 梨  ◎いもあん	梨 ◎いもあん	りんご ◎いもあん 	おろしりんご
30(水)	昼食	青菜のごはん 豚じゃが 大根のみそ汁	かゆ 豚じゃが 大根のみそ汁 	かゆ 豚じゃが 大根のみそ汁	つぶしがゆ 豆腐とじゃが芋のつぶし煮 大根のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎おはぎ風(きなこ)	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

※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(9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。

