2026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(木)	昼食	三色丼 スティックソーセージ 小松菜と麸のすまし汁	鶏ミンチと三度豆のおじや 小松菜と麸のすまし汁	鶏ミンチと三度豆のおじや 小松菜と麸のすまし汁	白身魚入りがゆ 小松菜のお汁
	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
2(金)	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 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
3(土)	昼食	焼き鳥うどん 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	
5(月)	昼食	エビピラフ チンゲン菜とツナのポン酢和え コーンポタージュ	かゆ 鶏ミンチと野菜あん(チンゲン菜) 玉ねぎのスープ	かゆ 鶏ミンチと野菜あん(チンゲン菜) 玉ねぎのスープ	白身魚入りがゆ チンゲン菜のスープ
	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
6(火)	昼食	さつま芋ご飯 豚肉の野菜炒め 豆腐のみそ汁	かゆ 豚ミンチとキャベツソテー(醤油) さつま芋のみそ汁	かゆ 豚ミンチとキャベツソテー(醤油) 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 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
7(水)	昼食	マーボー丼 三度豆のごまマヨあえ えのきのすまし汁	豚ミンチと三度豆のおじや 豆腐のすまし汁	豚ミンチと三度豆のおじや 豆腐のすまし汁	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 ◎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
8(木)	昼食	ご飯 煮魚(たら) もやしと胡瓜の和え物 豚汁(さといも・大根)	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 白身魚のもみじ煮 大根のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎パウンドケーキ風	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
9(金)	昼食	ご飯 コーンコロッケ ブロッコリーの甘酢和え しめじのスープ	かゆ 豚ミンチとブロッコリーのソテー じゃがいものスープ	かゆ 豚ミンチとブロッコリーのソテー じゃがいものスープ	つぶしがゆ 白身魚とブロッコリーのすり流し じゃがいものスープ
	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(ハイハイン)	◎りんごのコンポート 離乳用菓子(ハイハイン)	おろしりんご
10(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	野菜のスパゲティー(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	
13(火)	昼食	ハヤシライス キャベツとワカメのおかか和え	ケチャップおじや キャベツの和え物	ケチャップおじや キャベツの和え物	白身魚入りがゆ キャベツの裏ごし
	午後おやつ	牛乳 ◎フルーツカクテル(ピーチ) 揚一番	◎りんごのコンポート 離乳用菓子(ハイハイン)	◎りんごのコンポート 離乳用菓子(ハイハイン)	おろしりんご
14(水)	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 梨 ◎お好み焼き(小麦粉)	梨 ◎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
15(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 果物 ◎ピザトースト	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
16(金)	昼食	ご飯 ちくわと三度豆のかき揚げ ブロッコリーと人参の醤油和え 小松菜としめじのみそ汁	かゆ 白身魚とさつま芋煮 小松菜のみそ汁	かゆ 白身魚とさつま芋煮 小松菜のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚とさつま芋煮 小松菜のお汁
	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

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(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	
19(月)	昼食	ご飯 ポークカレー ブロッコリーサラダ(ごまドレ)	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 ◎フルーツヨーグルト ぱりんこ(のり塩)	果物 (離乳用)野菜せんべい	りんご (離乳用)野菜せんべい	おろしりんご
20(火)	昼食	ご飯 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	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
21(水)	昼食	ご飯 鶏肉の唐揚げタレづけ 胡瓜とツナのサラダ(ポン酢) キャベツのスープ	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー(醤油) キャベツのスープ	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー(醤油) キャベツのスープ	つぶしがゆ 豆腐と野菜あん キャベツのスープ
	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
22(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
23(金)	昼食	ご飯 さわらのカレームニエル ブロッコリーと人参のサラダ さつま芋のみそ汁	かゆ 白身魚とブロッコリーのソテー さつま芋のみそ汁	かゆ 白身魚とブロッコリーのソテー さつま芋のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚と野菜のすり流し さつま芋のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎焼ビーフン(ソース味)	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
24(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	
26(月)	昼食	ツナとナスのスパゲティー ベビーチーズ 野菜スープ	白身魚のスパゲティー煮 野菜スープ	白身魚のスパゲティー煮 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 ◎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
27(火)	昼食	ご飯 クリームシチュー 和風ツナサラダ	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(じゃがいも) 胡瓜の裏ごし
	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
28(水)	昼食	ご飯 焼き魚(さば) ごぼうのきんぴら 白菜とあげのすまし汁	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 ◎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
29(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
30(金)	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 ◎ジャムサンド(ブルーベリー)	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

※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。