離乳食だより

2026年11月

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	シーチキン炒飯 ゆでブロッコリー(マヨドレ) ほうれん草のスープ	かゆ 鶏ミンチとブロッコリーのソテー ほうれん草のスープ	かゆ 鶏ミンチとブロッコリーのソテー ほうれん草のスープ	つぶしがゆ 白身魚と野菜のすり流し ほうれん草のスープ
	午後おやつ	牛乳 果物 おいしいプリン(Ca＋鉄) まがりせんべい	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
4(水)	昼食	まぜ込みご飯 高野豆腐の煮物 白菜とえのきのみそ汁	かゆ 豆腐と鶏ミンチ煮 白菜のみそ汁	かゆ 豆腐と鶏ミンチ煮 白菜のみそ汁	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 ◎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
5(木)	昼食	ご飯 白身魚のフライ(ｶｸﾃﾙｿｰｽ) 三度豆のごま和え 吉野汁	かゆ 白身魚と三度豆の煮つけ 里芋と人参のすまし汁	かゆ 白身魚と三度豆の煮つけ 里芋と人参のすまし汁	つぶしがゆ 白身魚と野菜煮 玉ねぎのお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 源氏パイ	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
6(金) 消毒日	昼食	芋おじや	芋おじや	芋おじや	芋おじや
	午後おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	
7(土)	昼食	チャンポン 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 リングドーナツ	離乳用菓子(せんべい)	離乳用菓子(せんべい)	
9(月)	昼食	ご飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ(柑橘ドレッシング)	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 野菜のクリーム煮(じゃがいも) ブロッコリーの裏ごし
	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・米粉)	りんご ◎ごまクッキー(離乳用・米粉)	おろしりんご
10(火)	昼食	ご飯 マーボーなす 春雨スープ	かゆ 茄子と豚ミンチ煮 春雨スープ	かゆ 茄子と豚ミンチ煮 春雨スープ	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 果物 ◎ドーナツ（田原小麦）	◎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
11(水)	昼食	ご飯 煮魚(さば) 胡瓜とパプリカの甘酢和え 五目みそ汁	かゆ 白身魚と小松菜煮 豆腐と大根のみそ汁	かゆ 白身魚と小松菜煮 豆腐と大根のみそ汁	つぶしがゆ 煮魚(小松菜) 豆腐と大根のお汁
	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
12(木)	昼食	ベジロール(ほうれん草) ミートスパゲティー 野菜の具だくさんスープ	スパゲティーミート煮(豚) キャベツのスープ	スパゲティーミート煮(豚) キャベツのスープ	スパゲティー野菜煮 キャベツのスープ
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎おはぎ風（きなこ）	果物 ◎ごまおじや	りんご ◎ごまおじや	おろしりんご
13(金)	昼食	ご飯 八宝菜 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	かゆ 八宝菜風 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	かゆ 八宝菜風 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	つぶしがゆ 豆腐の白菜煮 じゃが芋と玉ねぎのお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎チーズパン	果物 ◎チーズパン(離乳用)	りんご ◎チーズパン(離乳用)	おろしりんご
14(土)	昼食	焼きそば 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) 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	
16(月)	昼食	ケチャップライス ブロッコリーとツナの醤油和え チンゲン菜のスープ	ケチャップおじや ブロッコリーの和え物 チンゲン菜のスープ	ケチャップおじや ブロッコリーの和え物 チンゲン菜のスープ	つぶしがゆ クリーム煮(ブロッコリー) チンゲン菜のスープ
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎煮こみうどん	果物 ◎煮こみうどん(離乳用)	りんご ◎煮こみうどん(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 焼き魚(さけ) ひじきの煮物 豆腐と小松菜のみそ汁	かゆ 白身魚とひじき煮 豆腐と小松菜のみそ汁	かゆ 白身魚とひじき煮 豆腐と小松菜のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚と野菜煮 豆腐と小松菜のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎大学芋	果物 ◎いもあん	りんご ◎いもあん	おろしりんご
18(水)	昼食	人参とツナのご飯 のり塩唐揚げ もやしの和え物 白菜としめじのすまし汁	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー(醤油) 白菜のすまし汁	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー(醤油) 白菜のすまし汁	つぶしがゆ 白身魚のもみじ煮 白菜のお汁(たまねぎ)
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎ココアカップケーキ(ホイップつき)	果物 ◎米粉のカップケーキ	りんご ◎米粉のカップケーキ	おろしりんご
19(木)	昼食	ご飯 豚肉のホイコーロー風 中華スープ	かゆ 豚ミンチと野菜あん(キャベツ) 春雨スープ	かゆ 豚ミンチと野菜あん(キャベツ) 春雨スープ	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 ◎ドリア	果物 ◎柔らかドリア	りんご ◎柔らかドリア	おろしりんご
20(金)	昼食	ご飯 牛肉と大根のふろふき ほうれん草と麩のみそ汁	かゆ ミンチと大根のふろふき ほうれん草と麩のみそ汁	かゆ ミンチと大根のふろふき ほうれん草と麩のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚のおろし煮 ほうれん草のお汁(玉ねぎ)
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎キャロット蒸しパン	果物 ◎キャロット蒸しパン(離乳用)	りんご ◎キャロット蒸しパン(離乳用)	おろしりんご
21(土)	昼食	きつねうどん 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	
24(火)	昼食	ご飯 キーマカレー 切干大根の酢の物	豚ミンチ入りおじや 切り干し大根の甘酢煮	豚ミンチ入りおじや 切り干し大根の甘酢煮	白身魚入りがゆ 胡瓜の裏ごし
	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
25(水)	昼食	NEG 丸ロール ハンバーグ キャベツマヨサラダ じゃが芋のスープ	かゆ 合ミンチとキャベツソテー じゃがいものスープ	かゆ 合ミンチとキャベツソテー じゃがいものスープ	つぶしがゆ 白身魚とキャベツ煮 じゃがいものスープ
	午後おやつ	お茶 果物 ◎青菜のおにぎり	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
26(木)	昼食	ご飯 あじの竜田揚げ わかめと胡瓜の和え物 大根と豆腐のみそ汁	かゆ 白身魚と野菜あん 大根と豆腐のみそ汁	かゆ 白身魚と野菜あん 大根と豆腐のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚と野菜のすり流し 大根と豆腐のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎クッキー	果物 ◎クッキー(離乳用・米粉)	りんご ◎クッキー(離乳用・米粉)	おろしりんご
27(金)	昼食	ご飯 厚揚げの和風グラタン ブロッコリーと人参のサラダ チンゲン菜とコーンのスープ	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煮 チンゲン菜のスープ
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎ココアホットケーキ	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
28(土)	昼食	カレーうどん 果物	豚ミンチの五目うどん(チンゲン菜) 果物	豚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	
30(月)	昼食	三色丼 ベビーチーズ 豆腐とねぎのすまし汁	鶏ミンチと三度豆のおじや 豆腐のすまし汁	鶏ミンチと三度豆のおじや 豆腐のすまし汁	白身魚入りがゆ 豆腐のお汁
	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

※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。