

2023年7月



離乳食だより



四條畷市役所子ども政策課

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(土)	昼食	ミートスパゲティ 果物	スパゲティミート煮 果物	スパゲティミート煮 りんご	クタクタスパゲティ 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	
3(月)	昼食	豚丼 小松菜と麩のすまし汁	豚ミンチ入りおじや 小松菜と麩のすまし汁	豚ミンチ入りおじや 小松菜と麩のすまし汁	白身魚入りがゆ 小松菜と麩のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎チーズ蒸しパン	果物 ◎チーズ蒸しパン(離乳用)	りんご ◎チーズ蒸しパン(離乳用)	おろしりんご
4(火)	昼食	ご飯 松風焼き 大根の醤油和え しめじとねぎのみそ汁	かゆ 豆腐と鶏ミンチ煮 大根のみそ汁	かゆ 豆腐と鶏ミンチ煮 大根のみそ汁	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 ◎ワッフル(イチゴ)	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(水)	昼食	ご飯 鶏肉の唐揚げタレづけ 胡瓜とパプリカの甘酢和え 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 白身魚と野菜のすり流し キャベツのスープ
	午後おやつ	牛乳 ◎みかん入りゼリー 揚げ一番	◎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
6(木)	昼食	ご飯 煮魚(さわら) 白菜と人参のナムル あげと玉ねぎのみそ汁	かゆ 白身魚と白菜煮 豆腐のみそ汁	かゆ 白身魚と白菜煮 豆腐のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚と白菜煮 豆腐のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎きなこラスク	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
7(金)	昼食	ドライカレー セタスープ スイカ	ケチャップおじや 春雨スープ	ケチャップおじや 春雨スープ	つぶしがゆ 豆腐のみみじ煮 チンゲン菜のスープ
	午後おやつ	牛乳 国産野菜ゼリー ◎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
8(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	
10(月)	昼食	ご飯 クリームシチュー(えび) キャベツのドレッシング和え	かゆ クリームシチュー風(鶏) ゆでブロッコリー	かゆ クリームシチュー風(鶏) ゆでブロッコリー	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 ◎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
11(火)	昼食	ゆかりご飯 かぼちゃと豚肉の煮物 小松菜のみそ汁	かゆ かぼちゃと豚ミンチの煮物 小松菜のみそ汁	かゆ かぼちゃと豚ミンチの煮物 小松菜のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚とかぼちゃのつぶし煮 小松菜のお汁
	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
12(水)	昼食	ご飯 鮭のノルウェー風 大根のポン酢和え 豆腐とワカメのすまし汁	かゆ 白身魚と大根煮 豆腐のすまし汁	かゆ 白身魚と大根煮 豆腐のすまし汁	つぶしがゆ 白身魚のおろし煮 豆腐のすまし汁
	午後おやつ	牛乳 ◎フルーツカクテル(メロン) 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
13(木)	昼食	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き チンゲン菜のおかか和え 白菜のみそ汁	かゆ 鶏ミンチと野菜あん(チンゲン菜) 白菜のみそ汁	かゆ 鶏ミンチと野菜あん(チンゲン菜) 白菜のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚とチンゲン菜煮 白菜のお汁(たまねぎ)
	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
14(金)	昼食	ご飯 厚揚げとなすのみそ炒め キャベツのすまし汁	かゆ なすと豚ミンチ煮 キャベツのすまし汁	かゆ なすと豚ミンチ煮 キャベツのすまし汁	つぶしがゆ 豆腐と野菜あん キャベツのお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 源氏パイ	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(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	



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)
18(火)	昼食	ハヤシライス ブロッコリーサラダ(ごまドレ)	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	お茶 ◎フルーチェ(いちご) ビスコ	◎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
19(水)	昼食	ご飯 ササミカツ キャベツの甘酢和え 玉ねぎとしめじのスープ	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー(ケチャップ) 玉ねぎのスープ	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー(ケチャップ) 玉ねぎのスープ	つぶしがゆ 白身魚とキャベツ煮 玉ねぎのスープ 
	午後おやつ	牛乳 メロン  ◎きな粉のカップケーキ(ホイップつき)	メロン ◎きな粉のカップケーキ	りんご ◎きな粉のカップケーキ	おろしりんご
20(木)	昼食	ご飯 さばのみそ煮 切り干し大根の酢の物 小松菜のすまし汁	かゆ 煮魚 切り干し大根の甘酢煮 小松菜と豆腐のすまし汁	かゆ 煮魚 切り干し大根の甘酢煮 小松菜と豆腐のすまし汁	つぶしがゆ 白身魚と野菜のすり流し 小松菜のお汁(豆腐)
	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
21(金)	昼食	ご飯 鶏肉の野菜炒め 豆腐のみそ汁	かゆ 鶏ミンチと野菜あん(キャベツ) 豆腐のみそ汁	かゆ 鶏ミンチと野菜あん(キャベツ) 豆腐のみそ汁	つぶしがゆ 豆腐とキャベツのすり流し 玉ねぎのお汁
	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
22(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	
24(月)	昼食	ご飯 チキンカレー 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 ◎ぶどうゼリー カルシウムせん 	◎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
25(火)	昼食	ご飯 豚肉のホイコーロー風 春雨スープ	かゆ 豚ミンチとキャベツソテー チンゲン菜のスープ	かゆ 豚ミンチとキャベツソテー チンゲン菜のスープ	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 ◎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
26(水)	昼食	ご飯 牛肉と大根のふろふき ほうれん草のみそ汁	かゆ ミンチと大根のふろふき ほうれん草のみそ汁(豆腐)	かゆ ミンチと大根のふろふき ほうれん草のみそ汁(豆腐)	つぶしがゆ 豆腐のおろし煮 ほうれん草のお汁(玉ねぎ)
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎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
27(木)	昼食	コーンピラフ ブロッコリーと人参のおかか和え キャベツとしめじのスープ	鶏ミンチ入りおじや ブロッコリー(醤油和え) キャベツのスープ	鶏ミンチ入りおじや ブロッコリー(醤油和え) キャベツのスープ	つぶしがゆ 白身魚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 ◎アメリカンドッグ	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(金)	昼食	ご飯 焼き魚(さけ) ひじきの煮物 白菜のみそ汁	かゆ 白身魚とひじき煮 白菜のみそ汁	かゆ 白身魚とひじき煮 白菜のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚と野菜煮 白菜のお汁
	午後おやつ	牛乳 りんご ◎豆乳あべかわ	りんご ◎ミルクあべかわ	りんご ◎ミルクあべかわ	おろしりんご 
29(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	
31(月)	昼食	まぜ込みご飯 豚じゃが そうめんと青葱のみそ汁	かゆ  豚じゃが そうめんのみそ汁	かゆ 豚じゃが そうめんのみそ汁	つぶしがゆ 白身魚とじゃが芋煮 そうめんのお汁
	午後おやつ	牛乳 スイカ  ◎ごまクッキー	スイカ ◎ごまクッキー(離乳用)	りんご ◎ごまクッキー(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(7月はメロン、スイカ)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。

