

2024年3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(金)	昼食	ちらし寿司 小松菜と豆腐のお吸い物 果物ゼリー(もも)	じゃこ入りがゆ(三度豆) 豆腐と小松菜のすまし汁	じゃこ入りがゆ(三度豆) 豆腐と小松菜のすまし汁	じゃこおじや 豆腐と小松菜のお汁
	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
2(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	
4(月)	昼食	ゆかりご飯 かぼちゃと豚肉の煮物 豆腐とワカメのみそ汁	かゆ かぼちゃと豚ミンチの煮物 豆腐のみそ汁	かゆ かぼちゃと豚ミンチの煮物 豆腐のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚とかぼちゃのつぶし煮 豆腐のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 カルシウムせん	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
5(火)	昼食	ご飯 キーマカレー(鶏) 切干大根の酢の物	ケチャップおじや 切り干し大根の甘酢煮	ケチャップおじや 切り干し大根の甘酢煮	白身魚のおじや 胡瓜の裏ごし
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎チヂミ(小麦)	果物 ◎チヂミ風(小麦)(離乳用)	りんご ◎チヂミ風(小麦)(離乳用)	おろしりんご
6(水)	昼食	赤飯 エビフライ ブロッコリーと人参のサラダ 小松菜と麩のすまし汁	かゆ 煮魚 ブロッコリーの和え物 小松菜と麩のすまし汁	かゆ 煮魚 ブロッコリーの和え物 小松菜と麩のすまし汁	つぶしがゆ 白身魚と野菜のすり流し 小松菜のお汁
	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
7(木)	昼食	ご飯 豚肉のしょうが炒め キャベツとツナの和え物 あげとえのきのみそ汁	かゆ 豚ミンチと野菜あん(キャベツ) 豆腐のみそ汁	かゆ 豚ミンチと野菜あん(キャベツ) 豆腐のみそ汁	つぶしがゆ キャベツの野菜あん 豆腐のお汁
	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
8(金)	昼食	ピビンバ しめじのスープ	豚ミンチとほうれん草のおじや 玉ねぎのスープ	豚ミンチとほうれん草のおじや 玉ねぎのスープ	白身魚のほうれん草入りがゆ 玉ねぎのスープ
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎チーズボール	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
9(土)	昼食	焼き鳥うどん 果物	ささみミンチの五目うどん 果物	ささみミンチの五目うどん 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	
11(月)	昼食	ご飯 クリームシチュー キャベツと人参のサラダ	かゆ クリームシチュー風(鶏) キャベツの和え物	かゆ クリームシチュー風(鶏) キャベツの和え物	つぶしがゆ クリームシチュー風(魚) キャベツの裏ごし
	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
12(火)	昼食	ご飯 筑前煮 豆腐と白菜のみそ汁	かゆ 筑前煮風 豆腐と白菜のみそ汁	かゆ 筑前煮風 豆腐と白菜のみそ汁	つぶしがゆ 豆腐のもみじ煮 白菜のお汁(たまねぎ)
	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
13(水)	昼食	ご飯 チキンカレームニエル ポテトサラダ(ツナ) 春雨スープ	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー(じゃがいも) 春雨スープ	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー(じゃがいも) 春雨スープ	つぶしがゆ 白身魚とじゃが芋煮 チンゲン菜のスープ
	午後おやつ	牛乳 ◎りんごのコンポート 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
14(木)	昼食	マーボー丼 コーンとワカメのサラダ 小松菜としめじのみそ汁	かゆ 炒りみそ豆腐 小松菜のみそ汁	かゆ 炒りみそ豆腐 小松菜のみそ汁	つぶしがゆ 豆腐と野菜煮 小松菜のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎おはぎ風(きなこ)	果物 ◎麩のきな粉ミルク煮	りんご ◎麩のきな粉ミルク煮	おろしりんご
15(金)	昼食	ご飯 鮭のノルウェー風 白菜のポン酢和え もやしとベーコンのスープ	かゆ 白身魚と白菜煮 玉ねぎのスープ	かゆ 白身魚と白菜煮 玉ねぎのスープ	つぶしがゆ 白身魚と白菜煮 玉ねぎのスープ
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎和風ラスク	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



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(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	
18(月)	昼食	エビピラフ ゆでブロッコリー(マヨドレ) コーンのクリームスープ	かゆ 白身魚とブロッコリーのソテー ミルクスープ	かゆ 白身魚とブロッコリーのソテー ミルクスープ 	つぶしがゆ 白身魚とブロッコリーのすり流し ミルクスープ おろしりんご
	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	
19(火)	昼食	ご飯 鶏肉の唐揚げタレづけ もやしとわかめのナムル ほうれん草のみそ汁	かゆ 鶏ミンチと野菜あん(ほうれん草) 玉ねぎのみそ汁 	かゆ 鶏ミンチと野菜あん(ほうれん草) 玉ねぎのみそ汁	つぶしがゆ 白身魚とほうれん草煮 玉ねぎのお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 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
21(木)	昼食	ご飯 チキンカレー キャベツの甘酢和え 	かゆ クリームシチュー風(鶏) キャベツサラダ	かゆ クリームシチュー風(鶏) キャベツサラダ	つぶしがゆ 野菜のクリーム煮 キャベツの裏ごし おろしりんご
	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)	
22(金)	昼食	ご飯 さわらのみそ煮 大根のごま醤油和え 豆腐とえのきのすまし汁	かゆ 煮魚(みそ) 大根の和え物 豆腐のすまし汁	かゆ 煮魚(みそ) 大根の和え物 豆腐のすまし汁 	つぶしがゆ 白身魚のおろし煮 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)	りんご ◎スイートポテト(離乳用)	おろしりんご
23(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 食パン	食パン	食パン	
25(月)	昼食	ハヤシライス 三度豆のごまマヨあえ 	ケチャップおじや きゅうりのごま和え	ケチャップおじや きゅうりのごま和え	白身魚入りがゆ 胡瓜の裏ごし 
	午後おやつ	牛乳 ◎フルーツヨーグルト ぱりんこ	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
26(火)	昼食	ご飯 豚肉の野菜炒め 大根と豆腐のみそ汁	かゆ 豚ミンチとキャベツソテー 大根と豆腐のみそ汁	かゆ 豚ミンチとキャベツソテー 大根と豆腐のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚とキャベツ煮 大根と豆腐のお汁
	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
27(水)	昼食	ご飯 焼き魚(さば) レンコンのきんぴら煮 白菜のすまし汁	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 白身魚のもみじ煮 
	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
28(木)	昼食	鶏炒飯 ゆでブロッコリー(マヨドレ) チンゲン菜とコーンのスープ	鶏ミンチ入りおじや ゆでブロッコリー チンゲン菜のスープ 	鶏ミンチ入りおじや ゆでブロッコリー チンゲン菜のスープ	白身魚入りがゆ(ブロッコリー) チンゲン菜のスープ
	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
29(金)	昼食	まぜ込みご飯 豚じゃが 切干大根のみそ汁	かゆ 豚じゃが 切干大根のみそ汁 	かゆ 豚じゃが 切干大根のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚とじゃが芋のつぶし煮 切干大根のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 厚切バウムクーヘン	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
30(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(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	

※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。

