

2023年9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	ご飯 あじの竜田揚げ 大根のポン酢和え 小松菜とえのきのみそ汁	かゆ 煮魚 大根と胡瓜の和え物 小松菜のみそ汁	かゆ 煮魚 大根と胡瓜の和え物 小松菜のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚のおろし煮 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	味噌ラーメン 果物	豚ミンチのみそうどん 果物	豚ミンチのみそうどん 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	さけ炒飯 胡瓜と人参の和え物 コーンポタージュ 	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー(醤油) ミルクスープ	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー(醤油) ミルクスープ	つぶしがゆ 白身魚のクリーム煮 胡瓜の裹ごし
	午後おやつ	牛乳 ◎フルーツカクテル 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
5(火)	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 ◎開口笑(カイコウショウ)	果物 ◎ホットケーキ(小麦粉)	りんご ◎ホットケーキ(小麦粉)	おろしりんご
6(水)	昼食	ご飯 キーマカレー ブロッコリーサラダ	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	白身魚のおじや ブロッコリーの裹ごし
	午後おやつ	牛乳 果物 ハッピーターン	果物 離乳用菓子(ハイハイ)	りんご 離乳用菓子(ハイハイ)	おろしりんご
7(木)	昼食	ご飯 豚肉と茄子の炒め物 キャベツのドレッシング和え えのきとワカメのすまし汁	かゆ 茄子と豚ミンチ煮 キャベツのすまし汁	かゆ 茄子と豚ミンチ煮 キャベツのすまし汁 	つぶしがゆ 白身魚のもみじ煮 キャベツのお汁
	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
8(金)	昼食	ご飯 鶏肉の唐揚げ 胡瓜の甘酢和え 白菜のみそ汁 	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー(醤油) 白菜のみそ汁	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー(醤油) 白菜のみそ汁	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 ◎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
9(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	
11(月)	昼食	ご飯 かぼちゃ入りシチュー 	かゆ クリームシチュー風(かぼちゃ) ブロッコリーの和え物	かゆ クリームシチュー風(かぼちゃ) ブロッコリーの和え物	つぶしがゆ 野菜のクリーム煮(かぼちゃ) ブロッコリーの裹ごし
	午後おやつ	牛乳 梨 ◎チヂミ	梨 ◎チヂミ風(離乳用)	りんご ◎チヂミ風(離乳用)	おろしりんご
12(火)	昼食	ふりかけご飯 高野豆腐の煮物 青菜のみそ汁	かゆ 豆腐の煮つけ 小松菜のみそ汁 	かゆ 豆腐の煮つけ 小松菜のみそ汁	つぶしがゆ 豆腐のもみじ煮 小松菜のお汁 
	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
13(水)	昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き チンゲン菜のポン酢和え 豆腐とねぎのすまし汁	かゆ 鶏ミンチと野菜あん(チンゲン菜) 豆腐のすまし汁	かゆ 鶏ミンチと野菜あん(チンゲン菜) 豆腐のすまし汁	つぶしがゆ 野菜のつぶし煮(チンゲン菜) 豆腐のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 かぼちゃポーロ(卵・乳不使用)	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
14(木)	昼食	ご飯 カレイの蒲焼風 白菜と人参の和えもの しめじとねぎのみそ汁	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 ◎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



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(金)	昼食	ご飯 酢豚風 春雨スープ	かゆ 豚ミンチと野菜あん 春雨スープ	かゆ 豚ミンチと野菜あん 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 ◎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
16(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 	
19(火)	昼食	鶏丼 三度豆のごま和え 豆腐とワカメのみそ汁	かゆ 鶏ミンチと野菜煮 豆腐のみそ汁	かゆ 鶏ミンチと野菜煮 豆腐のみそ汁	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 ◎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
20(水)	昼食	ご飯 野菜のみそだれかけ キャベツのすまし汁	かゆ 野菜のみそ煮  キャベツのすまし汁	かゆ 野菜のみそ煮 キャベツのすまし汁	つぶしがゆ 豆腐のおろし煮 キャベツのお汁
	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
21(木)	昼食	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ チンゲン菜とコーンのスープ	かゆ 合ミンチと野菜ソテー チンゲン菜のスープ	かゆ 合ミンチと野菜ソテー 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 ◎みかん入りゼリー  カルシウムせん	◎りんごゼリー かぼちゃポーロ(卵・乳不使用)	◎りんごゼリー  かぼちゃポーロ(卵・乳不使用)	おろしりんご
22(金)	昼食	ご飯 鮭ときのこの野菜あん 豚汁 	かゆ 白身魚と野菜あん さつま芋と大根のみそ汁	かゆ 白身魚と野菜あん さつま芋と大根のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚と野菜のすり流し さつま芋と大根のお汁(昆布)
	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
25(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 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 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
26(火)	昼食	ご飯 煮魚(さば)  白菜と人参のナムル あげと玉ねぎのみそ汁	かゆ 煮魚 白菜と人参の和えもの 玉ねぎのみそ汁	かゆ 煮魚 白菜と人参の和えもの 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 果物 ◎やきそば	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
27(水)	昼食	ゆかりご飯 ミートボール ブロッコリーのごま和え チンゲン菜のスープ	かゆ 豚ミンチとブロッコリーのソテー チンゲン菜のスープ	かゆ 豚ミンチとブロッコリーのソテー チンゲン菜のスープ 	つぶしがゆ 白身魚とブロッコリー煮 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
28(木)	昼食	ご飯 すき焼き風煮 麩とワカメのみそ汁	かゆ すき焼き風煮 小松菜と麩のみそ汁	かゆ すき焼き風煮 小松菜と麩のみそ汁	つぶしがゆ 豆腐の白菜煮 小松菜のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎コーンフリッター 	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
29(金)	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 野菜のつぶし煮 ほうれん草のお汁(豆腐)
	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
30(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	

※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。

