

令和5年7月離乳食献立表

東大阪市 保育課

1日(土)	献立	スパゲティミートソース 果物		別購入
	補食			うどん・豚ミンチ さつまいも
離乳初期 5～6か月頃		離乳中期 7～8か月頃		離乳後期 9～11か月頃
うどんのくたくた煮 うどん 30 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ 80	・うどんはゆでて、細かく切る ・野菜はゆでて、うらごしする ・うどんを野菜スープで煮て、野菜を加えて煮る	煮込みうどん うどん 50 たまねぎ 20 にんじん 5 豚赤身ミンチ 13 野菜スープ 100 しょうゆ t1/4	・うどんはゆでて、細かく切る ・野菜もゆでて、みじん切りにする ・ミンチを野菜スープで煮てうどんと野菜を加えて煮込み、しょうゆで味付けする	煮込みうどん うどん 70 たまねぎ 25 にんじん 5 豚ミンチ 15 野菜スープ 120 しょうゆ t1/3
さつまいもマッシュ さつまいも 15 野菜スープ10～15	・さつまいもは皮をむき、ゆでてうらごしし、野菜スープを加えてトロットとするまで煮る	さつまいもコロコロ煮 さつまいも 20 野菜スープ10～15	・さつまいもは皮をむいてゆで、1cm位の角切りにする ・野菜スープを加え、ひと煮する	さつまいもコロコロ煮 さつまいも 25 野菜スープ15～20
野菜スープ たまねぎ にんじん さつまいも こんぶ				

3日(月)	献立	牛肉と小松菜の炒め物 かぼちやのバター焼き みそ汁		別購入
	補食	焼きおにぎり【離乳後期】 おにぎり(焼きおにぎりを焼かない)		牛ミンチ
離乳初期 5～6か月頃		離乳中期 7～8か月頃		離乳後期 9～11か月頃
みぞれ煮 大根 10 にんじん 5 野菜スープ10～15	・にんじんはゆでてうらごしする ・おろし大根とにんじんを野菜スープでひと煮する	牛ミンチと野菜の炒め煮 牛赤身ミンチ 13 たまねぎ 10 にんじん 5 油 t1/6 野菜スープ20～25 しょうゆ t1/10	・野菜はゆでて、みじん切りにする ・ミンチ、野菜を油で炒め、野菜スープを加えてひと煮し、しょうゆで味付けする	牛ミンチと野菜の炒め煮 牛ミンチ 15 たまねぎ 15 にんじん 5 油 t1/5 野菜スープ25～30 しょうゆ t1/8
かぼちやマッシュ かぼちや 15 野菜スープ10～15	・かぼちやは皮をむき、ゆでてうらごしし、野菜スープを加えてトロットとするまで煮る	かぼちやのバター煮 かぼちや 20 バター t1/8 野菜スープ10～15	・かぼちやは皮をむき、ゆでて1cm位の角切りにする ・バターでさっと炒め、野菜スープで煮る	かぼちやのバター煮 かぼちや 25 バター t1/7 野菜スープ15～20
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		みそスープ 大根 10 野菜スープ 80 みそ t1/3	・大根はゆでて、みじん切りにする	みそスープ 大根 15 野菜スープ 100 みそ t2/3
野菜スープ にんじん たまねぎ かぼちや 大根 こんぶ		全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		全がゆ～軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80

* 量はあくまでも目安なので、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整してください。

* 園では午前の補食は離乳中期から(主に果物)、午後の補食は離乳後期から提供しています。

* 野菜スープの量は目安量なので、加減してください。

* 献立表のtは小さじ(5ml)のことです。

令和5年7月離乳食献立表

東大阪市 保育課

4日(火)	献立	豆腐のカレー煮 三色ソテー		別購入
	補食	ピザトースト【離乳後期】コロコロラスク(食パン1/2枚、バターt1/2) 一口大に切ったパンをフライパンで炒り、バターを加えて軽く炒める		干しわかめ
離乳初期 5~6か月頃		離乳中期 7~8か月頃		離乳後期 9~11か月頃
豆腐のあけぼの煮 豆腐 25 にんじん 5 野菜スープ10~15	・豆腐はうらごしする ・野菜はゆでて、うらごしする ・野菜スープに材料を加えて煮る	豆腐と野菜煮 豆腐 35 たまねぎ 10 にんじん 5 野菜スープ25~30 しょうゆ t1/9	・豆腐は粗くつぶす ・野菜はゆでてみじん切りにする ・材料を野菜スープで煮て、味付けする	豆腐と野菜煮 豆腐 45 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ30~35 しょうゆ t1/7
きゅうりのおろし煮 きゅうり 15 野菜スープ5~10	・きゅうりは皮をむいてすりおろし、野菜スープで煮る	きゅうりのごまあえ きゅうり 10 にんじん 5 すりごま 0.2 しょうゆ t1/10	・野菜はゆでて、みじん切りにする ・すりごま、しょうゆであえる	きゅうりのごまあえ きゅうり 15 にんじん 5 すりごま 0.2 しょうゆ t1/9
野菜スープ 60		みそスープ 干しわかめ 0.2 野菜スープ 80 みそ t1/3	・わかめはもどして細かく切る	みそスープ 干しわかめ 0.3 野菜スープ 100 みそ t2/3
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50		全がゆ 50~80 (7倍がゆ程度)		全がゆ ~ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80
野菜スープ にんじん たまねぎ こんぶ				

5日(水)	献立	鶏肉の唐揚げ 中華風サラダ オニオンスープ		別購入
	補食	とうもろこし【離乳後期】むしいも		とりミンチ
離乳初期 5~6か月頃		離乳中期 7~8か月頃		離乳後期 9~11か月頃
野菜のくずとし たまねぎ 10 にんじん 5 野菜スープ10~15 かたくり粉 t1/4	・野菜はゆでてうらごしし、野菜スープで煮て、水溶きかたくりを加える	とりミンチと野菜の炒め煮 とり肉ミンチ 13 きゃべつ 10 にんじん 5 油 t1/6 野菜スープ20~25 しょうゆ t1/10	・野菜はゆでて、みじん切りにする ・ミンチ、野菜を油で炒め、野菜スープを加えてひと煮し、しょうゆで味付けする	とりミンチと野菜の炒め煮 とりミンチ 15 きゃべつ 15 にんじん 5 油 t1/5 野菜スープ25~30 しょうゆ t1/8
きゃべつのうらごし煮 きゃべつ 15 野菜スープ10~15	・きゃべつはゆでてうらごしし、野菜スープで煮る	春雨の酢のもの 春雨 2 にんじん 5 きゅうり 10 砂糖 t1/10 酢 t1/10	・春雨はゆでてみじん切りにする ・野菜はゆでて、みじん切りにする ・材料を調味料であえる	春雨の酢のもの 春雨 3 にんじん 5 きゅうり 15 砂糖 t1/9 酢 t1/9
野菜スープ 60		たまねぎスープ たまねぎ 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6	・たまねぎはゆでて、細かく切る	たまねぎスープ たまねぎ 15 野菜スープ 100 しょうゆ t1/4
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50		全がゆ 50~80 (7倍がゆ程度)		全がゆ ~ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80
野菜スープ にんじん きゃべつ たまねぎ こんぶ				

* 量はあくまでも目安なので、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整してください。

* 園では午前の補食は離乳中期から(主に果物)、午後の補食は離乳後期から提供しています。

* 野菜スープの量は目安量なので、加減してください。

* 献立表のtは小さじ(5ml)のことです。

令和5年7月離乳食献立表

東大阪市 保育課

6日(木)	献立	おたのしみの日		別購入
	補食	ヨーグルトゼリーと果物		
離乳初期 5～6か月頃		離乳中期 7～8か月頃		離乳後期 9～11か月頃

7日(金)	献立	さわらのみそ照り焼き 千切りの煮付け すまし汁		別購入
	補食	ポテトもち		
離乳初期 5～6か月頃		離乳中期 7～8か月頃		離乳後期 9～11か月頃
魚のペースト	・魚はゆでて骨と皮を	魚と野菜のみそ煮	・魚はゆでて、骨と皮を	魚と野菜のみそ煮
白身魚 10	取り、すりつぶす	白身魚 13	とりほぐす	白身魚 15
にんじん 10	・にんじんはゆでてうら	たまねぎ 10	・野菜はゆでて、みじん	たまねぎ 15
野菜スープ10～15	ごしする	にんじん 5	切りにする	にんじん 5
かたくり粉 t1/4	・材料を野菜スープで	野菜スープ20～25	・野菜スープを加えて	野菜スープ25～30
	煮て水溶きかたくりを	みそ t1/9	煮て、味付けする	みそ t1/7
	加える			
たまねぎのうらごし煮	・たまねぎはゆでてうら	千切り煮つけ	・千切り大根はもどして	千切り煮つけ
たまねぎ 15	ごしし、野菜スープで	千切り大根 1.5	からゆでて、みじん切	千切り大根 2
野菜スープ10～15	煮る	にんじん 5	りにする	にんじん 5
野菜スープ 60		野菜スープ10～15	・にんじんはゆでて、み	野菜スープ15～20
		砂糖 t1/10	じん切りにする	砂糖 t1/8
全がゆつぶし		しょうゆ t1/10	・材料を野菜スープで	しょうゆ t1/8
(10倍がゆ程度) 30～50			煮て、味付けする	
野菜スープ		ふのスープ	・ふはもどして細かく切	ふのスープ
にんじん		ふ 2こ	る	ふ 2こ
たまねぎ		野菜スープ 80		野菜スープ 100
こんぶ		しょうゆ t1/6		しょうゆ t1/4
		全がゆ 50～80		全がゆ ～ 軟飯
		(7倍がゆ程度)		(5倍がゆ程度)
				90 80

* 量はあくまでも目安なので、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整してください。

* 園では午前の補食は離乳中期から(主に果物)、午後の補食は離乳後期から提供しています。

* 野菜スープの量は目安量なので、加減してください。

* 献立表のtは小さじ(5ml)のことです。

令和5年7月離乳食献立表

東大阪市 保育課

8日(土)	献立	木の葉うどん 果物		別購入
	補食			とりミンチ・かぼちゃ
離乳初期 5～6か月頃		離乳中期 7～8か月頃		離乳後期 9～11か月頃
うどんのくたくた煮 うどん 30 ほうれん草(葉先) 15 にんじん 5 野菜スープ 80 かぼちゃマッシュ かぼちゃ 15 野菜スープ10～15 野菜スープ にんじん かぼちゃ こんぶ		煮込みうどん うどん 50 ほうれん草 20 にんじん 5 とり肉ミンチ 13 野菜スープ 100 しょうゆ t1/4 かぼちゃコロコロ煮 かぼちゃ 20 野菜スープ10～15 ・うどんはゆでて、細かく切る ・ほうれん草はゆでて水気を絞り、葉先をうらごしする ・にんじんはゆでて、うらごしする ・うどんを野菜スープで煮、野菜を加えて煮る ・かぼちゃは皮をむいてゆで、うらごしし、野菜スープを加えてトロットするまで煮る ・煮込みうどん ・うどんはゆでて、細かく切る ・ほうれん草はゆでて、水気をしぼり、みじん切りにする ・にんじんもゆでてみじん切りにする ・ミンチを野菜スープで煮てうどんと野菜を加えて煮込み、しょうゆで味付けする ・かぼちゃは皮をむいてゆで、1cm位の角切りにする ・野菜スープを加え、ひと煮する		煮込みうどん うどん 70 ほうれん草 25 にんじん 5 とりミンチ 15 野菜スープ 120 しょうゆ t1/3 かぼちゃコロコロ煮 かぼちゃ 25 野菜スープ15～20

10日(月)	献立	ジャージャン豆腐 ごまあえ 果物		別購入
	補食	かぼちゃパン		豚ミンチ
離乳初期 5～6か月頃		離乳中期 7～8か月頃		離乳後期 9～11か月頃
野菜のうらごし煮 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ10～15 はくさいのうらごし煮 はくさい 15 野菜スープ10～15 野菜スープ 60 全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50 野菜スープ にんじん たまねぎ はくさい こんぶ		豚ミンチと野菜のくずとじ 豚赤身ミンチ 13 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ20～25 しょうゆ t1/10 かたくり粉 t1/4 ほうれん草のごまあえ ほうれん草 15 にんじん 5 すりごま 0.2 しょうゆ t1/10 みそスープ はくさい 10 野菜スープ 80 みそ t1/3 全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		豚ミンチと野菜のくずとじ 豚ミンチ 15 たまねぎ 20 にんじん 5 野菜スープ25～30 しょうゆ t1/8 かたくり粉 t1/3 ほうれん草のごまあえ ほうれん草 20 にんじん 5 すりごま 0.2 しょうゆ t1/9 みそスープ はくさい 15 野菜スープ 100 みそ t2/3 全がゆ～軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80

* 量はあくまでも目安なので、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整してください。

* 園では午前の補食は離乳中期から(主に果物)、午後の補食は離乳後期から提供しています。

* 野菜スープの量は目安量なので、加減してください。

* 献立表のtは小さじ(5ml)のことです。

令和5年7月離乳食献立表

東大阪市 保育課

11日(火)	献立	ミートローフ スパゲティサラダ わかめスープ		別購入
	補食	フライドポテト		
離乳初期 5～6か月頃		離乳中期 7～8か月頃		離乳後期 9～11か月頃
豆腐と野菜煮 豆腐 25 たまねぎ 10 野菜スープ10～15		豆腐のみそ煮 豆腐 35 たまねぎ 10 にんじん 5 野菜スープ25～30 砂糖 t1/9 みそ t1/9 かたくり粉 t1/4		豆腐のみそ煮 豆腐 45 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ30～35 砂糖 t1/7 みそ t1/7 かたくり粉 t1/3
にんじんのうらごし煮 にんじん 15 野菜スープ10～15		きゅうりのかつおあえ きゅうり 10 にんじん 5 かつお節 0.3 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10		きゅうりのかつおあえ きゅうり 15 にんじん 5 かつお節 0.3 砂糖 t1/9 しょうゆ t1/9
野菜スープ 60		わかめスープ 干しわかめ 0.2 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6		わかめスープ 干しわかめ 0.3 野菜スープ 100 しょうゆ t1/4
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		全がゆ ～ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80
野菜スープ たまねぎ にんじん こんぶ		・豆腐はうらごしする ・野菜はゆでて、うらごしする ・野菜スープに材料を加えて煮る		・豆腐は1cm位の角切りにする ・野菜はゆでてみじん切りにする ・材料を野菜スープで煮て味付けし、水溶きかたくりでとろみをつける
・にんじんはゆでてうらごしし、野菜スープで煮る		・野菜はゆでて、みじん切りにし、かつお節と調味料であえる		
		・わかめはもどして細かく切る		

12日(水)	献立	魚の煮付け 春雨の酢のもの みそ汁		別購入
	補食	パインケーキ【離乳後期】ホットケーキ		
離乳初期 5～6か月頃		離乳中期 7～8か月頃		離乳後期 9～11か月頃
魚のペースト 白身魚 10 野菜スープ 5～10 かたくり粉 t1/6		魚と野菜のくず煮 白身魚 13 にんじん 5 きゃべつ 10 野菜スープ20～25 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10 かたくり粉 t1/4		魚と野菜のくず煮 白身魚 15 にんじん 5 きゃべつ 15 野菜スープ25～30 砂糖 t1/8 しょうゆ t1/8 かたくり粉 t1/3
きゅうりのあけぼの煮 きゅうり 15 にんじん 5 野菜スープ10～15		春雨の酢のもの 春雨 2 にんじん 5 きゅうり 10 砂糖 t1/10 酢 t1/10		春雨の酢のもの 春雨 3 にんじん 5 きゅうり 15 砂糖 t1/9 酢 t1/9
野菜スープ 60		みそスープ なす 10 野菜スープ 80 みそ t1/3		みそスープ なす 15 野菜スープ 100 みそ t2/3
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		全がゆ ～ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80
野菜スープ きゃべつ にんじん こんぶ		・魚はゆでて骨と皮を取り、すりつぶす ・野菜スープで煮て、水溶きかたくりを加える		
		・魚はゆでて、骨と皮をとりほぐす ・野菜はゆでて、みじん切りにする ・材料を野菜スープで煮て味付けし、水溶きかたくりでとろみをつける		
		・春雨はゆでてみじん切りにする ・野菜はゆでて、みじん切りにする ・材料を調味料であえる		
		・なすは皮をむいてゆで、みじん切りにする		

* 量はあくまでも目安なので、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整してください。

* 園では午前の補食は離乳中期から(主に果物)、午後の補食は離乳後期から提供しています。

* 野菜スープの量は目安量なので、加減してください。

* 献立表のtは小さじ(5ml)のことです。

令和5年7月離乳食献立表

東大阪市 保育課

13日(木)	献立	肉じゃが きゃべつのかつお和え		別購入
	補食	プリンと果物【離乳後期】 かぼちゃゼリーと果物		牛ミンチ・かぼちゃ
離乳初期 5～6か月頃		離乳中期 7～8か月頃		離乳後期 9～11か月頃
野菜のうらごし煮 じゃがいも 15 にんじん 5 野菜スープ10～15	・野菜はゆでてうらごしし、野菜スープを加えて煮る	肉じゃが 牛赤身ミンチ 13 じゃがいも 15 たまねぎ 5 にんじん 5 野菜スープ20～25 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10	・じゃがいもはゆでて1cm位の角切りにし、他の野菜はゆでてみじん切りにする ・材料を野菜スープで煮て、味付けする	肉じゃが 牛ミンチ 15 じゃがいも 20 たまねぎ 5 にんじん 5 野菜スープ25～30 砂糖 t1/8 しょうゆ t1/8
きゃべつのかつお煮 きゃべつ 15 野菜スープ10～15	・きゃべつはゆでてうらごしし、野菜スープで煮る	きゃべつのかつおあえ きゃべつ 15 かつお節 0.3 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10	・きゃべつはゆでてみじん切りにし、かつお節と調味料であえる	きゃべつのかつおあえ きゃべつ 20 かつお節 0.3 砂糖 t1/9 しょうゆ t1/9
野菜スープ 60		みそスープ にんじん 10 野菜スープ 80 みそ t1/3	・にんじんはゆでて、みじん切りにする	みそスープ にんじん 15 野菜スープ 100 みそ t2/3
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		全がゆ～軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80
野菜スープ じゃがいも たまねぎ にんじん きゃべつ こんぶ				

14日(金)	献立	鶏肉の照り焼き チンゲン菜とごぼうの味噌和え すまし汁		別購入
	補食	わらびもち		とりミンチ・たまねぎふ
離乳初期 5～6か月頃		離乳中期 7～8か月頃		離乳後期 9～11か月頃
野菜のうらごし煮 チンゲン菜(葉先)15 にんじん 5 野菜スープ10～15	・チンゲン菜はゆでて水気を絞り、葉先をうらごしする ・にんじんもゆでて、うらごしする ・材料を野菜スープでひと煮する	とりミンチと野菜の炒め煮 とり肉ミンチ 13 たまねぎ 10 にんじん 5 油 t1/6 野菜スープ20～25 しょうゆ t1/10	・野菜はゆでて、みじん切りにする ・ミンチ、野菜を油で炒め、野菜スープを加えてひと煮し、しょうゆで味付けする	とりミンチと野菜の炒め煮 とりミンチ 15 たまねぎ 15 にんじん 5 油 t1/5 野菜スープ25～30 しょうゆ t1/8
たまねぎのうらごし煮 たまねぎ 15 野菜スープ10～15	・たまねぎはゆでてうらごしし、野菜スープで煮る	チンゲン菜の酢みそあえ チンゲン菜 10 にんじん 5 酢 t1/10 みそ t1/9 砂糖 t1/10	・チンゲン菜はゆでて水気を絞り、みじん切りにする ・にんじんはゆでて、みじん切りにする ・材料を調味料であえる	チンゲン菜の酢みそあえ チンゲン菜 15 にんじん 5 酢 t1/9 みそ t1/8 砂糖 t1/9
野菜スープ 60		ふのスープ ふ 2こ 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6	・ふはもどして細かく切る	ふのスープ ふ 2こ 野菜スープ 100 しょうゆ t1/4
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		全がゆ～軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80
野菜スープ たまねぎ にんじん こんぶ				

* 量はあくまでも目安なので、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整してください。

* 園では午前の補食は離乳中期から(主に果物)、午後の補食は離乳後期から提供しています。

* 野菜スープの量は目安量なので、加減してください。

* 献立表のtは小さじ(5ml)のことです。

令和5年7月離乳食献立表

東大阪市 保育課

15日(土)	献立	焼きそば 果物		別購入
	補食			うどん・豚ミンチ さつまいも
離乳初期 5～6か月頃		離乳中期 7～8か月頃		離乳後期 9～11か月頃
うどんのくたくた煮 うどん 30 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ 80 ・うどんはゆでて、細かく切る ・野菜はゆでて、うらごしする ・うどんを野菜スープで煮て、野菜を加えて煮る		煮込みうどん うどん 50 たまねぎ 20 にんじん 5 豚赤身ミンチ 13 野菜スープ 100 しょうゆ t1/4 ・うどんはゆでて、細かく切る ・野菜もゆでて、みじん切りにする ・ミンチを野菜スープで煮てうどんと野菜を加えて煮込み、しょうゆで味付けする		煮込みうどん うどん 70 たまねぎ 25 にんじん 5 豚ミンチ 15 野菜スープ 120 しょうゆ t1/3
さつまいもマッシュ さつまいも 15 野菜スープ10～15 ・さつまいもは皮をむき、ゆでてうらごしし、野菜スープを加えてトロットとするまで煮る		さつまいもコロコロ煮 さつまいも 20 野菜スープ10～15 ・さつまいもは皮をむき、ゆでて1cm位の角切りにする ・野菜スープを加え、ひと煮する		さつまいもコロコロ煮 さつまいも 25 野菜スープ15～20
野菜スープ にんじん たまねぎ さつまいも こんぶ				

18日(火)	献立	豚肉のしょうが焼き ごまドレッシングサラダ トマトスープ		別購入
	補食	人参とじゃこのおやき		豚ミンチ
離乳初期 5～6か月頃		離乳中期 7～8か月頃		離乳後期 9～11か月頃
たまねぎとトマトのトロトロ煮 たまねぎ 10 トマト 10 野菜スープ 5～10 ・トマトは皮と種をとり、うらごしする ・たまねぎはゆでてうらごしし、トマトとともに野菜スープで煮る		豚肉と野菜のみそ煮 豚赤身ミンチ 13 たまねぎ 10 にんじん 5 野菜スープ20～25 みそ t1/9 ・野菜はゆでて、みじん切りにする ・材料を野菜スープで煮て、味付けする		豚肉と野菜のみそ煮 豚ミンチ 15 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ25～30 みそ t1/7
きゃべつのうらごし煮 きゃべつ 15 野菜スープ10～15 ・きゃべつはゆでてうらごしし、野菜スープで煮る		きゃべつのごまあえ きゃべつ 10 きゅうり 5 すりごま 0.2 しょうゆ t1/10 ・野菜はゆでて、みじん切りにする ・すりごまを加え、調味料であえる		きゃべつのごまあえ きゃべつ 15 きゅうり 5 すりごま 0.2 しょうゆ t1/9
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50 野菜スープ たまねぎ にんじん きゃべつ こんぶ		たまねぎスープ たまねぎ 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6 ・たまねぎはゆでて、細かく切る		たまねぎスープ たまねぎ 15 野菜スープ 100 しょうゆ t1/4
		全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		全がゆ ～ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80

* 量はあくまでも目安なので、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整してください。

* 園では午前の補食は離乳中期から(主に果物)、午後の補食は離乳後期から提供しています。

* 野菜スープの量は目安量なので、加減してください。

* 献立表のtは小さじ(5ml)のことです。

令和5年7月離乳食献立表

東大阪市 保育課

19日(水)	献立	焼き魚 ほうれん草とコーンにあえもの みそ汁		別購入
	補食	スイートポテト		白身魚
離乳初期 5～6か月頃		離乳中期 7～8か月頃		離乳後期 9～11か月頃
魚のペースト	・魚はゆでて骨と皮を 取り、すりつぶす	魚のほぐし煮	・魚はゆでて、骨と皮を とりほぐす	魚のほぐし煮
白身魚 10		白身魚 13		白身魚 15
にんじん 10	・にんじんはゆでてうら ごしする	はくさい 10	・野菜はゆでて、みじん 切りにする	はくさい 15
野菜スープ10～15		にんじん 5		にんじん 5
かたくり粉 t1/4	・材料を野菜スープで 煮て水溶きかたくりを 加える	野菜スープ20～25	・野菜スープを加えて 煮て、味付けする	野菜スープ25～30
ほうれん草のうらごし煮	・ほうれん草はゆでて、 水気を絞り、葉先をうら ごしする	砂糖 t1/10		砂糖 t1/8
ほうれん草(葉先) 15		しょうゆ t1/10		しょうゆ t1/8
野菜スープ10～15	・材料を野菜スープで ひと煮する	あえもの	・ほうれん草はゆでて 水気を絞り、みじん切 りにする	あえもの
野菜スープ 60		ほうれん草 15		ほうれん草 20
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		にんじん 5	・にんじんもゆでてみじ ん切りにする	にんじん 5
野菜スープ		砂糖 t1/10	・材料を調味料であえ る	砂糖 t1/9
はくさい		しょうゆ t1/10	・ふはもどして細かく切 る	しょうゆ t1/9
にんじん		みそスープ		みそスープ
こんぶ		ふ 2こ		ふ 2こ
		野菜スープ 80		野菜スープ 100
		みそ t1/3		みそ t2/3
		全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		全がゆ ～ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80

20日(木)	献立	大豆入り炒りどり じゃこのマリネ風		別購入
	補食	シュガーラスク【離乳後期】コロコロラスク(食パン1/2枚、バターt1/2) 一口大に切ったパンをフライパンで炒り、バターを加えて軽く炒める		とりミンチ・たまねぎ じゃこ
離乳初期 5～6か月頃		離乳中期 7～8か月頃		離乳後期 9～11か月頃
野菜のうらごし煮	・野菜はゆでてうらごし し、野菜スープを加え て煮る	つくね煮	・野菜はゆでて、みじん 切りにする	つくね煮
じゃがいも 15		とり肉ミンチ 13		とり肉ミンチ 15
たまねぎ 5		たまねぎ 10	・ミンチ、野菜、かたくり 粉を混ぜ、小さく丸める	たまねぎ 10
野菜スープ10～15		にんじん 5		にんじん 5
にんじんのうらごし煮	・にんじんはゆでてうら ごしし、野菜スープで 煮る	かたくり粉 t1/3		かたくり粉 t2/3
にんじん 15		野菜スープ 40	・野菜スープにつくねを 入れて煮、味付けする	野菜スープ 40
野菜スープ10～15		砂糖 t1/9		砂糖 t1/7
野菜スープ 60		しょうゆ t1/9		しょうゆ t1/7
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		じゃこマリネ風	・じゃこはゆでて、みじ ん切りにする	じゃこマリネ風
		じゃこ 3		じゃこ 5
		すりごま 0.2	・フライパンで空炒りし て、すりごま、調味料を 加える	すりごま 0.2
		砂糖 t1/10		砂糖 t1/9
		酢 t1/10		酢 t1/9
野菜スープ		みそスープ	・じゃがいもはゆでて、 1cm位の角切りにする	みそスープ
にんじん		じゃがいも 10		じゃがいも 15
じゃがいも		野菜スープ 80		野菜スープ 100
たまねぎ		みそ t1/3		みそ t2/3
こんぶ		全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		全がゆ ～ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80

* 量はあくまでも目安なので、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整してください。

* 園では午前の補食は離乳中期から(主に果物)、午後の補食は離乳後期から提供しています。

* 野菜スープの量は目安量なので、加減してください。

* 献立表のtは小さじ(5ml)のことです。

令和5年7月離乳食献立表

東大阪市 保育課

21日(金)	献立	鶏つくねの甘辛煮 ひじきのサラダ えのきのスープ		別購入	
	補食	菜飯おにぎり		たまねぎ	
離乳初期 5～6か月頃		離乳中期 7～8か月頃		離乳後期 9～11か月頃	
うらごしトマト トマト 15 野菜スープ5～10 きゅうりのあけぼの煮 きゅうり 15 にんじん 5 野菜スープ10～15 野菜スープ 60 全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50 野菜スープ にんじん たまねぎ こんぶ		とりミンチと野菜の炒め煮 とり肉ミンチ 13 たまねぎ 10 にんじん 5 油 t1/6 野菜スープ20～25 しょうゆ t1/10 ひじきのサラダ ひじき 0.5 きゅうり 15 トマト 5 砂糖 t1/10 酢 t1/10 にんじんスープ にんじん 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6 全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		・野菜はゆでて、みじん切りにする ・ミンチ、野菜を油で炒め、野菜スープを加えてひと煮し、しょうゆで味付けする ・ひじきはもどしてゆでて、みじん切りにする ・きゅうりはゆでて、みじん切りにする ・トマトは皮と種をとり、みじん切りにする ・材料を調味料であえる ・にんじんはゆでて、みじん切りにする	とりミンチと野菜の炒め煮 とりミンチ 15 たまねぎ 15 にんじん 5 油 t1/5 野菜スープ25～30 しょうゆ t1/8 ひじきのサラダ ひじき 1 きゅうり 15 トマト 10 砂糖 t1/9 酢 t1/9 にんじんスープ にんじん 15 野菜スープ 100 しょうゆ t1/4 全がゆ～軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80

22日(土)	献立	五目冷やしうどん		別購入	
	補食			牛ミンチ・たまねぎ・にんじん・じゃがいも	
離乳初期 5～6か月頃		離乳中期 7～8か月頃		離乳後期 9～11か月頃	
うどんのたくたく煮 うどん 30 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ 80 マッシュポテト じゃがいも 15 野菜スープ10～15 野菜スープ たまねぎ にんじん じゃがいも こんぶ		煮込みうどん うどん 50 たまねぎ 20 にんじん 5 牛赤身ミンチ 13 野菜スープ 100 しょうゆ t1/4 じゃがいもコロコロ煮 じゃがいも 20 野菜スープ10～15		・うどんはゆでて、細かく切る ・野菜はゆでて、うらごしする ・うどんを野菜スープで煮て、野菜を加えて煮る ・じゃがいもはゆでてうらごしし、野菜スープを加えてトロツとするまで煮る ・うどんはゆでて、細かく切る ・野菜もゆでて、みじん切りにする ・ミンチを野菜スープで煮てうどんと野菜を加えて煮込み、しょうゆで味付けする ・じゃがいもはゆでて1cm位の角切りにし、野菜スープを加えてひと煮する	煮込みうどん うどん 70 たまねぎ 25 にんじん 5 牛ミンチ 15 野菜スープ 120 しょうゆ t1/3 じゃがいもコロコロ煮 じゃがいも 25 野菜スープ15～20

* 量はあくまでも目安なので、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整してください。

* 園では午前の補食は離乳中期から(主に果物)、午後の補食は離乳後期から提供しています。

* 野菜スープの量は目安量なので、加減してください。

* 献立表のtは小さじ(5ml)のことです。

令和5年7月離乳食献立表

東大阪市 保育課

24日(月)	献立	厚揚げチャンプル オクラのかつおあえ		別購入
	補食	トマトジャムクラッカー 【離乳後期】ホットケーキ		豚ミンチ・干しわかめ
離乳初期 5～6か月頃		離乳中期 7～8か月頃		離乳後期 9～11か月頃
野菜のくずとし たまねぎ 10 にんじん 5 野菜スープ10～15 かたくり粉 t1/4	・野菜はゆでてうらごしし、野菜スープで煮て、水溶きかたくりを加える	豚ミンチと野菜のくずとし 豚赤身ミンチ 13 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ20～25 しょうゆ t1/10 かたくり粉 t1/4	・野菜はゆでて、みじん切りにする ・材料を野菜スープで煮て味付けし、水溶きかたくりでとろみをつける	豚ミンチと野菜のくずとし 豚ミンチ 15 たまねぎ 20 にんじん 5 野菜スープ25～30 しょうゆ t1/8 かたくり粉 t1/3
小松菜のうらごし煮 小松菜(葉先) 15 野菜スープ10～15	・小松菜はゆでて水気を絞り、葉先をうらごしする ・材料を野菜スープでひと煮する	オクラのかつおあえ オクラ 15 きゅうり 5 かつお節 0.3 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10	・オクラはゆでて種を取り、みじん切りし、きゅうりもゆでてみじん切りにする かつお節と調味料である	オクラのかつおあえ オクラ 20 きゅうり 5 かつお節 0.3 砂糖 t1/9 しょうゆ t1/9
野菜スープ 60		みそスープ 干しわかめ 0.2 野菜スープ 80 みそ t1/3	・わかめはもどして細かく切る	みそスープ 干しわかめ 0.3 野菜スープ 100 みそ t2/3
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		全がゆ～軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80
野菜スープ にんじん たまねぎ こんぶ				

25日(火)	献立	カレーシチュー フルーツサラダ		別購入
	補食	ココアケーキ		牛ミンチ
離乳初期 5～6か月頃		離乳中期 7～8か月頃		離乳後期 9～11か月頃
アップルキャラット にんじん 10 りんご 10	・にんじんはゆでてうらごしする ・すりおろしりんごを加えて煮る	じゃがいものミートソースかけ じゃがいも 15 たまねぎ 5 牛赤身ミンチ 13 野菜スープ10～15 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10 かたくり粉 t1/5	・じゃがいもはゆでて、1cm位の角切りにする ・たまねぎはゆでてみじん切りにし、ミンチとともに野菜スープで煮て味付けし、水溶きかたくりでとろみをつけて、じゃがいもにかける	じゃがいものミートソースかけ じゃがいも 20 たまねぎ 5 牛ミンチ 15 野菜スープ15～20 砂糖 t1/9 しょうゆ t1/9 かたくり粉 t1/4
マッシュポテト じゃがいも 15 野菜スープ10～15	・じゃがいもはゆでてうらごしし、野菜スープを加えてトロツとするまで煮る	アップルキャラット にんじん 15 りんご 5 野菜スープ5～10 砂糖 t1/10	・にんじんをゆでてみじん切りにする ・りんごはすりおろし、にんじんとともに野菜スープ・砂糖でひと煮する	アップルキャラット にんじん 20 りんご 10 野菜スープ10～15 砂糖 t1/9
野菜スープ 60		きゃべつスープ きゃべつ 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6	・きゃべつはゆでて、細かく切る	きゃべつスープ きゃべつ 15 野菜スープ 100 しょうゆ t1/4
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		全がゆ～軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80
野菜スープ じゃがいも にんじん たまねぎ きゃべつ こんぶ				

* 量はあくまでも目安なので、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整してください。

* 園では午前の補食は離乳中期から(主に果物)、午後の補食は離乳後期から提供しています。

* 野菜スープの量は目安量なので、加減してください。

* 献立表のtは小さじ(5ml)のことです。

令和5年7月離乳食献立表

東大阪市 保育課

26日(水)	献立	とんかつ きゅうりの中華風サラダ トマト		別購入
	補食	マカロニのあべかわ		豚ミンチ・たまねぎ ふ
離乳初期 5～6か月頃		離乳中期 7～8か月頃		離乳後期 9～11か月頃
うらごしトマト トマト 15 野菜スープ5～10	・トマトは皮と種をとり、うらごしする ・野菜スープでひと煮する	豚肉のトマト煮 豚赤身ミンチ 13 たまねぎ 5 トマト 5 野菜スープ20～25 しょうゆ t1/10	・野菜はゆでてみじん切りにする。トマトは皮と種を取り、細かく切る ・材料を野菜スープで煮て、味付けする	豚肉のトマト煮 豚ミンチ 15 たまねぎ 5 トマト 10 野菜スープ20～25 しょうゆ t1/8
野菜のうらごし煮 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ10～15	・野菜はゆでてうらごしし、野菜スープを加えて煮る	すのもの きゅうり 10 にんじん 5 砂糖 t1/10 酢 t1/10	・野菜はゆでて、みじん切りにする ・材料を調味料であえる	すのもの きゅうり 15 にんじん 5 砂糖 t1/9 酢 t1/9
野菜スープ 60		ふのスープ ふ 2こ 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6	・ふはもどして細かく切る	ふのスープ ふ 2こ 野菜スープ 100 しょうゆ t1/4
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		全がゆ～軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80
野菜スープ にんじん たまねぎ こんぶ				

27日(木)	献立	魚の照り焼き あえもの みそ汁		別購入
	補食	フルーツゼリー【離乳後期】 にんじんゼリー		白身魚
離乳初期 5～6か月頃		離乳中期 7～8か月頃		離乳後期 9～11か月頃
魚の野菜煮 白身魚 10 きゃべつ 10 野菜スープ10～15	・魚はゆでて骨と皮を取り、すりつぶす ・野菜はゆでてうらごしする ・材料を野菜スープで煮る	魚のほぐし煮 白身魚 13 きゃべつ 10 にんじん 5 野菜スープ20～25 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10	・魚はゆでて、骨と皮をとりほぐす ・野菜はゆでて、みじん切りにする ・野菜スープを加えて煮て、味付けする	魚のほぐし煮 白身魚 15 きゃべつ 15 にんじん 5 野菜スープ25～30 砂糖 t1/8 しょうゆ t1/8
にんじんのうらごし煮 にんじん 15 野菜スープ10～15	・にんじんはゆでてうらごしし、野菜スープで煮る	アスパラのかつおあえ アスパラ 15 かつお節 0.3 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10	・アスパラはゆでてみじん切りにし、かつお節と調味料であえる	アスパラのかつおあえ アスパラ 20 かつお節 0.3 砂糖 t1/9 しょうゆ t1/9
野菜スープ 60		みそスープ たまねぎ 10 野菜スープ 80 みそ t1/3	・たまねぎはゆでて、みじん切りにする	みそスープ たまねぎ 15 野菜スープ 100 みそ t2/3
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		全がゆ～軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80
野菜スープ きゃべつ にんじん たまねぎ こんぶ				

* 量はあくまでも目安なので、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整してください。

* 園では午前の補食は離乳中期から(主に果物)、午後の補食は離乳後期から提供しています。

* 野菜スープの量は目安量なので、加減してください。

* 献立表のtは小さじ(5ml)のことです。

令和5年7月離乳食献立表

東大阪市 保育課

28日(金)	献立	鶏肉の南蛮漬け れんこんのカレー炒め 小松菜のスープ		別購入
	補食	豆腐スコーン【離乳後期】 豆腐スコーン(ジャムなし)		とりミンチ・じゃがいも
離乳初期 5～6か月頃		離乳中期 7～8か月頃		離乳後期 9～11か月頃
野菜のうらごし煮 小松菜(葉先) 15 にんじん 5 野菜スープ10～15 たまねぎのうらごし煮 たまねぎ 15 野菜スープ10～15 野菜スープ 60 全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50 野菜スープ にんじん たまねぎ じゃがいも こんぶ		とり肉と野菜のみそ煮 とり肉ミンチ 13 たまねぎ 10 にんじん 5 野菜スープ20～25 みそ t1/9 じゃがいもの煮つけ じゃがいも 10 にんじん 5 野菜スープ10～15 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10 小松菜スープ 小松菜 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6 全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		とり肉と野菜のみそ煮 とりミンチ 15 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ25～30 みそ t1/7 じゃがいもの煮つけ じゃがいも 15 にんじん 5 野菜スープ15～20 砂糖 t1/8 しょうゆ t1/8 小松菜スープ 小松菜 15 野菜スープ 100 しょうゆ t1/4 全がゆ～軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80

29日(土)	献立	牛丼 果物		別購入
	補食			豚ミンチ・さつまいも
離乳初期 5～6か月頃		離乳中期 7～8か月頃		離乳後期 9～11か月頃
野菜のうらごし煮 さつまいも 15 たまねぎ 5 にんじん 10 野菜スープ20～25 野菜スープ 60 全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50 野菜スープ たまねぎ にんじん さつまいも こんぶ		野菜おじや 豚赤身ミンチ 13 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ 30 しょうゆ t1/5 全がゆ 50～80 さつまいもコロコロ煮 さつまいも 20 野菜スープ10～15		野菜おじや 豚ミンチ 15 たまねぎ 20 にんじん 5 野菜スープ 30 しょうゆ t1/4 全がゆ 90 さつまいもコロコロ煮 さつまいも 25 野菜スープ15～20

* 量はあくまでも目安なので、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整してください。

* 園では午前の補食は離乳中期から(主に果物)、午後の補食は離乳後期から提供しています。

* 野菜スープの量は目安量なので、加減してください。

* 献立表のtは小さじ(5ml)のことです。

令和5年7月離乳食献立表

東大阪市 保育課

31日(月)	献立	豚肉の梅干煮 きゃべつとしめじのバターソテー みそ汁		別購入
	補食	マフィン		豚ミンチ
離乳初期 5～6か月頃		離乳中期 7～8か月頃		離乳後期 9～11か月頃
きゃべつのうらごし煮 きゃべつ 15 野菜スープ10～15	・きゃべつはゆでてうらごしし、野菜スープで煮る	豚ミンチと野菜の炒め煮 豚赤身ミンチ 13 たまねぎ 10 にんじん 5 油 t1/6 野菜スープ20～25 しょうゆ t1/10	・野菜はゆでて、みじん切りにする ・ミンチ、野菜を油で炒め、野菜スープを加えてひと煮し、しょうゆで味付けする	豚ミンチと野菜の炒め煮 豚ミンチ 15 たまねぎ 15 にんじん 5 油 t1/5 野菜スープ25～30 しょうゆ t1/8
野菜のうらごし煮 かぼちゃ 15 にんじん 5 野菜スープ10～15	・かぼちゃは皮をむき、ゆでてうらごしする ・にんじんはゆでてうらごしする ・材料を野菜スープでひと煮する	きゃべつの煮つけ きゃべつ 15 野菜スープ10～15 しょうゆ t1/10	・きゃべつはゆでてみじん切りにし、野菜スープで煮て味付けする	きゃべつの煮つけ きゃべつ 20 野菜スープ15～20 しょうゆ t1/8
野菜スープ 60		みそスープ かぼちゃ 10 野菜スープ 80 みそ t1/3	・かぼちゃは皮をむき、ゆでて1cm位の角切りにする	みそスープ かぼちゃ 15 野菜スープ 100 みそ t2/3
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		全がゆ～軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80
野菜スープ きゃべつ にんじん かぼちゃ たまねぎ こんぶ				

* 量はあくまでも目安なので、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整してください。

* 園では午前の補食は離乳中期から(主に果物)、午後の補食は離乳後期から提供しています。

* 野菜スープの量は目安量なので、加減してください。

* 献立表のtは小さじ(5ml)のことです。

★離乳食献立表は、東大阪市保育課のホームページに掲載しています★

HP

東大阪市 離乳食献立表

検索

