

令和5年8月離乳食献立表

東大阪市 保育課

1日(火)	献立	鶏肉のノルウェー風 千切りサラダ トマト		別購入
	補食	チヂミ		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
たまねぎとトマトの トロトロ煮	・トマトは皮と種をとり、 うらごしする	とり肉のトマト煮	・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	とり肉のトマト煮
たまねぎ 10	・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	とり肉ミンチ 13		とりミンチ 15
トマト 10		たまねぎ 5		たまねぎ 5
野菜スープ 5～10		トマト 5	・材料を野菜スープで 煮て、味付けする	トマト 10
		野菜スープ 20～25		野菜スープ 20～25
		しょうゆ t1/10		しょうゆ t1/8
チンゲン菜のうらごし煮	・チンゲン菜はゆでて、 水気を絞り、葉先をうら ごしする	千切り煮つけ	・千切り大根はもどして からゆでて、みじん切 りにする	千切り煮つけ
チンゲン菜(葉先) 15	・材料を野菜スープで ひと煮する	千切り大根 1.5		千切り大根 2
野菜スープ 10～15		にんじん 5		にんじん 5
		野菜スープ 10～15	・にんじんはゆでて、み じん切りにする	野菜スープ 15～20
野菜スープ 60		砂糖 t1/10	・材料を野菜スープで 煮て、味付けする	砂糖 t1/8
		しょうゆ t1/10	・にんじんはゆでて、み じん切りにする	しょうゆ t1/8
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		みそスープ		みそスープ
野菜スープ		にんじん 10		にんじん 15
たまねぎ		野菜スープ 80		野菜スープ 100
にんじん		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

2日(水)	献立	牛肉のみそだれかけ オニオンスープ		別購入
	補食	にんじんジャムサンド		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
野菜のうらごし煮	・材料はゆでてうらごし し、野菜スープで煮る	牛肉と野菜のみそ煮	・野菜はゆでて、みじん 切りにする	牛肉と野菜のみそ煮
きゃべつ 15		牛赤身ミンチ 13		牛ミンチ 15
にんじん 5		たまねぎ 10	・材料を野菜スープで 煮て、味付けする	たまねぎ 15
野菜スープ 10～15		にんじん 5		にんじん 5
		野菜スープ 20～25		野菜スープ 25～30
		みそ t1/9		みそ t1/7
たまねぎのうらごし煮	・たまねぎはゆでてうら ごしし、野菜スープで 煮る	きゃべつのごまあえ	・野菜はゆでて、みじん 切りにする	きゃべつのごまあえ
たまねぎ 15		きゃべつ 10		きゃべつ 15
野菜スープ 10～15		にんじん 5	・すりごまを加え、調味 料であえる	にんじん 5
		すりごま 0.2		すりごま 0.2
野菜スープ 60		しょうゆ t1/10		しょうゆ t1/9
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		たまねぎスープ	・たまねぎはゆでて、細 かく切る	たまねぎスープ
		たまねぎ 10		たまねぎ 15
		野菜スープ 80		野菜スープ 100
		しょうゆ t1/6		しょうゆ t1/4
野菜スープ				
きゃべつ		全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		全がゆ ～ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80
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8月離乳食献立表

東大阪市 保育課

3日(木)	献立	魚の竜田揚げ 春雨サラダ すまし汁		別購入
	補食	かぼちゃのパウンドケーキ		白身魚・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
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	たまねぎ 10	・野菜はゆでて、みじん 切りにする	たまねぎ 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
きゅうりのおろし煮	・きゅうりは皮をむいて すりおろし、野菜スープ で煮る	砂糖 t1/10		砂糖 t1/8
きゅうり 15		しょうゆ t1/10		しょうゆ t1/8
野菜スープ 5～10		春雨の酢のもの	・春雨はゆでてみじん 切りにする	春雨の酢のもの
野菜スープ 60		春雨 2		春雨 3
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		にんじん 5	・野菜はゆでて、みじん 切りにする	にんじん 5
野菜スープ		きゅうり 10		きゅうり 15
たまねぎ		砂糖 t1/10	・材料を調味料であえ る	砂糖 t1/9
きゃべつ		酢 t1/10		酢 t1/9
にんじん		きゃべつスープ	・きゃべつはゆでて、細 かく切る	きゃべつスープ
こんぶ		きゃべつ 10		きゃべつ 15
		野菜スープ 80		野菜スープ 100
		しょうゆ t1/6		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

4日(金)	献立	ポークビーンズ わかめとツナの炒り煮		別購入
	補食	肉みそおにぎり		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	・野菜はゆでてうらごし し、野菜スープを加え て煮る	豚ミンチと野菜のくずとし	・野菜はゆでて、みじん 切りにする	豚ミンチと野菜のくずとし
たまねぎ 15		豚赤身ミンチ 13		豚ミンチ 15
にんじん 5		たまねぎ 15	・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	たまねぎ 20
野菜スープ10～15		にんじん 5		にんじん 5
マッシュポテト	・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	野菜スープ20～25		野菜スープ25～30
じゃがいも 15		しょうゆ t1/10		しょうゆ t1/8
野菜スープ10～15		かたくり粉 t1/4		かたくり粉 t1/3
野菜スープ 60		じゃがいもの煮つけ	・じゃがいもはゆでて1 cm位の角切り、にんじ んはゆでてみじん切り にする	じゃがいもの煮つけ
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		じゃがいも 10		じゃがいも 15
		にんじん 5	・材料を野菜スープで 煮て、味付けする	にんじん 5
		野菜スープ10～15		野菜スープ15～20
		砂糖 t1/10		砂糖 t1/8
		しょうゆ t1/10		しょうゆ t1/8
		みそスープ	・わかめはもどして細 かく切る	みそスープ
		干しわかめ 0.2		干しわかめ 0.3
		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

* 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8月離乳食献立表

東大阪市 保育課

5日(土)	献立	豚丼 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	・さつまいもは皮をむいてゆで、うらごしする ・たまねぎ、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	みそおじや 豚赤身ミンチ 13 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ 30 みそ t1/3 全がゆ 50～80	・野菜はゆでて、みじん切りにする ・豚ミンチと野菜を野菜スープで煮てアクをと り、全がゆを加えてよく煮込み、みそで味付けする	みそおじや 豚ミンチ 15 たまねぎ 20 にんじん 5 野菜スープ 30 みそ t1/2 全がゆ 90
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		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				

7日(月)	献立	牛肉の甘辛煮 ひじきの三杯酢 みそ汁		別購入
	補食	おはぎ		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
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	・にんじんはゆでてうらごしする ・きゅうりは皮をむいてすりおろし、にんじんとともに野菜スープで煮る	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
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	ひじきの三杯酢 ひじき 1 きゅうり 10 にんじん 5 しょうゆ t1/10 砂糖 t1/10 酢 t1/10	・ひじきはもどしてゆでて、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	ひじきの三杯酢 ひじき 1 きゅうり 15 にんじん 5 しょうゆ t1/9 砂糖 t1/9 酢 t1/9
野菜スープ たまねぎ にんじん こんぶ		みそスープ たまねぎ 10 野菜スープ 80 みそ t1/3 全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)	・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～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8月離乳食献立表

東大阪市 保育課

8日(火)	献立	さばの磯辺焼き きゃべつのソテー すまし汁		別購入
	補食	みかんゼリー 【離乳後期】 にんじんゼリー		白身魚・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
魚の野菜煮 白身魚 10 にんじん 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	魚と野菜のみそ煮 白身魚 13 たまねぎ 10 にんじん 5 野菜スープ20～25 みそ t1/9	・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	魚と野菜のみそ煮 白身魚 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		豆腐のスープ 豆腐 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6	・豆腐は1cm位の角切りにする	豆腐のスープ 豆腐 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				

9日(水)	献立	南瓜と厚揚げの煮付け 酢のもの 果物		別購入
	補食	チーズクッキー		とりミンチ・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
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	鶏ミンチと野菜のバター煮 とり肉ミンチ 13 たまねぎ 10 にんじん 5 バター 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 ・ミンチと野菜をバターで炒め、野菜スープを加えてひと煮し、しょうゆで味付けする	鶏ミンチと野菜のバター煮 とりミンチ 15 たまねぎ 15 にんじん 5 バター t1/5 野菜スープ25～30 しょうゆ t1/8
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	すのもの きゅうり 10 にんじん 5 干しわかめ 0.2 砂糖 t1/10 酢 t1/10	・野菜はゆでて、みじん切りにする ・わかめはもどしてゆでて、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 干しわかめ 0.3 砂糖 t1/9 酢 t1/9
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 かぼちゃ 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8月離乳食献立表

東大阪市 保育課

10日(木)	献立	酢豚風 チンゲン菜のあえもの もやしのスープ		別購入
	補食	ふわふわケーキ		豚ミンチ・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
チンゲン菜のうらごし煮 チンゲン菜(葉先) 15 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 ・材料を野菜スープでひと煮する	あえもの チンゲン菜 15 にんじん 5 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10	・チンゲン菜はゆでて水気を絞り、みじん切りにする ・にんじんもゆでてみじん切りにする ・材料を調味料であえる	あえもの チンゲン菜 20 にんじん 5 砂糖 t1/9 しょうゆ 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				

12日(土)	献立	イタリアンスパゲティ 果物		別購入
	補食			うどん・豚ミンチ 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
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
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	じゃがいもコロコロ煮 じゃがいも 20 野菜スープ10～15	・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	じゃがいもコロコロ煮 じゃがいも 25 野菜スープ15～20
野菜スープ たまねぎ にんじん じゃがいも 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8月離乳食献立表

東大阪市 保育課

14日(月)	献立	高野の煮付け わかめとコーンの和風炒め		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)		とりミンチ 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
高野のすり流し 高野豆腐 t1/5 たまねぎ 5 野菜スープ10~15 さつまいもマッシュ さつまいも 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 たまねぎ にんじん さつまいも こんぶ		高野と野菜煮 高野豆腐 1/5こ とり肉ミンチ 5 たまねぎ 10 にんじん 5 野菜スープ25~30 しょうゆ t1/9 さつまいもコロコロ煮 さつまいも 20 野菜スープ10~15 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 全がゆ 50~80 (7倍がゆ程度)		高野と野菜煮 高野豆腐 1/4こ とりミンチ 5 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ30~35 しょうゆ t1/7 さつまいもコロコロ煮 さつまいも 25 野菜スープ15~20 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 ~ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80

15日(火)	献立	豚肉のりんごソース煮 マカロニサラダ トマト		別購入
	補食	マーブルケーキ		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 うらごしりんご りんご 25 野菜スープ5~10 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 きゃべつ こんぶ		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 フレンチサラダ きゃべつ 10 きゅうり 5 にんじん 5 砂糖 t1/10 酢 t1/10 みそスープ にんじん 10 野菜スープ 80 みそ t1/3 全がゆ 50~80 (7倍がゆ程度)		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 フレンチサラダ きゃべつ 15 きゅうり 5 にんじん 5 砂糖 t1/9 酢 t1/9 みそスープ にんじん 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8月離乳食献立表

東大阪市 保育課

16日(水)	献立	鶏肉の照り焼き 小松菜のあえもの えのきのスープ		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		とりミンチ・たまねぎ 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 小松菜(葉先) 15 にんじん 5 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 ・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	・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	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
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	あえもの 小松菜 15 にんじん 5 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10	・小松菜はゆでて水気を絞り、みじん切りにする ・にんじんもゆでてみじん切りにする ・材料を調味料であえる	あえもの 小松菜 20 にんじん 5 砂糖 t1/9 しょうゆ t1/9
野菜スープ 60		はくさいスープ はくさい 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6	・はくさいはゆでて、細かく切る	はくさいスープ はくさい 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 たまねぎ にんじん 白菜 こんぶ				

17日(木)	献立	カレーシチュー フレンチサラダ		別購入
	補食	クラッカーサンド【離乳後期】 ホットケーキ		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
アップルキャロット 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	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
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	アップルキャロット にんじん 15 りんご 5 砂糖 t1/10 野菜スープ5～10	・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	アップルキャロット にんじん 20 りんご 10 砂糖 t1/9 野菜スープ10～15
野菜スープ 60		みそスープ きゃべつ 10 野菜スープ 80 みそ t1/3	・きゃべつはゆでて、みじん切りにする	みそスープ きゃべつ 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				

* 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8月離乳食献立表

東大阪市 保育課

18日(金)	献立	魚の煮付け なすのごまあえ みそ汁		別購入
	補食	とうもろこし【離乳後期】 むしいも		白身魚・たまねぎ 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
魚のペースト	・魚はゆでて骨と皮を 取り、すりつぶす	魚と野菜のくず煮	・魚はゆでて、骨と皮を とりほぐす	魚と野菜のくず煮
白身魚 10		白身魚 13		白身魚 15
野菜スープ 5～10	・野菜スープで煮て、水 溶きかたくりを加える	にんじん 5	・野菜はゆでて、みじん 切りにする	にんじん 5
かたくり粉 t1/6		たまねぎ 10		たまねぎ 15
みぞれ煮	・にんじんはゆでてうら ごしする	野菜スープ20～25	・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	野菜スープ25～30
大根 10		砂糖 t1/10		砂糖 t1/8
にんじん 5	・おろし大根とにんじん を野菜スープでひと煮 する	しょうゆ t1/10		しょうゆ t1/8
野菜スープ10～15		かたくり粉 t1/4		かたくり粉 t1/3
野菜スープ 60		なすのごまあえ	・なすは皮をむき、ゆで てみじん切りにする	なすのごまあえ
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		なす 10		なす 20
		にんじん 5	・にんじんはゆでて、み じん切りにする	にんじん 5
		すりごま 0.2		すりごま 0.2
		しょうゆ t1/10	・すりごま、しょうゆであ える	しょうゆ t1/9
野菜スープ		みそスープ	・大根はゆでて、みじん 切りにする	みそスープ
大根		大根 10		大根 15
にんじん		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

19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・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
うどんのたくたく煮	・うどんはゆでて、細か く切る	煮込みうどん	・うどんはゆでて、細か く切る	煮込みうどん
うどん 30		うどん 50		うどん 70
たまねぎ 15	・野菜はゆでて、うらご しする	たまねぎ 20	・野菜もゆでて、みじん 切りにする	たまねぎ 25
にんじん 5		にんじん 5		にんじん 5
野菜スープ 80	・うどんを野菜スープで 煮て、野菜を加えて煮 る	牛赤身ミンチ 13	・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	牛ミンチ 15
かぼちゃマッシュ	・かぼちゃは皮をむき、 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	野菜スープ 100		野菜スープ 120
かぼちゃ 15		しょうゆ t1/4		しょうゆ t1/3
野菜スープ10～15		かぼちゃコロコロ煮	・かぼちゃは皮をむき、 ゆでて1cm位の角切り にする	かぼちゃコロコロ煮
		かぼちゃ 20		かぼちゃ 25
		野菜スープ10～15	・野菜スープを加え、ひ と煮する	野菜スープ15～20
野菜スープ				
たまねぎ				
にんじん				
かぼちゃ				
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8月離乳食献立表

東大阪市 保育課

21日(月)	献立	中華風炒め煮 ジャこのマリネ風 果物		別購入
	補食	バター入り蒸しパン		豚ミンチ・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
高野のすり流し 高野豆腐 t1/5 にんじん 5 野菜スープ10～15 きゃべつのうらごし煮 きゃべつ 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 きゃべつ にんじん こんぶ		高野と野菜煮 高野豆腐 1/5こ 豚赤身ミンチ 5 きゃべつ 10 にんじん 5 野菜スープ25～30 しょうゆ t1/9 ジャこマリネ風 ジャこ 3 すりごま 0.2 砂糖 t1/10 酢 t1/10 みそスープ にんじん 10 野菜スープ 80 みそ t1/3 全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		高野と野菜煮 高野豆腐 1/4こ 豚ミンチ 5 きゃべつ 15 にんじん 5 野菜スープ30～35 しょうゆ t1/7 ジャこマリネ風 ジャこ 5 すりごま 0.2 砂糖 t1/9 酢 t1/9 みそスープ にんじん 15 野菜スープ 100 みそ t2/3 全がゆ ～ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80

22日(火)	献立	鶏肉の唐揚げ 酢のもの みそ汁		別購入
	補食	ブルーベリーヨーグルト 【離乳後期】 フルーツヨーグルト (缶詰・ジャムなし)		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
野菜のうらごし煮 かぼちゃ 15 にんじん 5 野菜スープ10～15 きゅうりのおろし煮 きゅうり 15 野菜スープ5～10 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 かぼちゃ にんじん きゃべつ こんぶ		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 すのもの きゅうり 10 にんじん 5 干しわかめ 0.2 砂糖 t1/10 酢 t1/10 みそスープ かぼちゃ 10 野菜スープ 80 みそ t1/3 全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		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 すのもの きゅうり 15 にんじん 5 干しわかめ 0.3 砂糖 t1/9 酢 t1/9 みそスープ かぼちゃ 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8月離乳食献立表

東大阪市 保育課

23日(水)	献立	おたのしみの日		別購入
	補食	りんごケーキ		
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
野菜スープ				

24日(木)	献立	豚肉のねぎ味噌炒め しろなのかつおあえ 小松菜スープ		別購入
	補食	ツナのホットドック 【離乳後期】 ふのかりかりせんべい		
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
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	しろなのかつお和え しろな 10 にんじん 5 かつお節 0.3 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10	・しろなはゆでて水気を絞り、みじん切りにする ・にんじんもゆでてみじん切りにする ・かつお節と調味料であえる	しろなのかつお和え しろな 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		小松菜スープ 小松菜 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6	・小松菜はゆでて水気を絞り、細かく切る	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8月離乳食献立表

東大阪市 保育課

25日(金)	献立	焼き魚 三色ソテー すまし汁		別購入
	補食	さつまいもきんとん		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
魚のみぞれ煮 白身魚 10 大根 10 野菜スープ 5~10	・魚はゆでて骨と皮を取り、すりつぶす ・おろした大根と野菜スープを加えて煮る	魚のみぞれ煮 白身魚 13 大根 10 野菜スープ10~15 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10	・魚はゆでて、骨と皮をとりほぐす ・おろし大根とともに野菜スープで煮て、味付けする	魚のみぞれ煮 白身魚 15 大根 15 野菜スープ15~20 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	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 大根 にんじん こんぶ				

26日(土)	献立	きつねうどん 果物		別購入
	補食			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
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	・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	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	・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	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
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	じゃがいもコロコロ煮 じゃがいも 20 野菜スープ10~15	・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	じゃがいもコロコロ煮 じゃがいも 25 野菜スープ15~20
野菜スープ にんじん じゃがいも 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8月離乳食献立表

東大阪市 保育課

28日(月)	献立	タンダリーチキン 紅白なます まいたけときゃべつのスープ		別購入
	補食	わらびもち		とりミンチ・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
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	鶏ミンチと野菜のくずとじ とり肉ミンチ 13 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ20～25	・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	鶏ミンチと野菜のくずとじ とりミンチ 15 たまねぎ 20 にんじん 5 野菜スープ25～30
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	しょうゆ t1/10 かたくり粉 t1/4		しょうゆ t1/8 かたくり粉 t1/3
野菜スープ 60		大根サラダ 大根 15 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	大根サラダ 大根 20 にんじん 5 砂糖 t1/9 酢 t1/9
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		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
野菜スープ 大根 にんじん きゃべつ たまねぎ 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

29日(火)	献立	豚肉と小松菜の炒め物 かぼちゃのバター焼き みそ汁		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		豚ミンチ・食パン
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	・小松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	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
かぼちゃマッシュ かぼちゃ 15 野菜スープ10～15	・かぼちゃは皮をむき、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	かぼちゃのバター煮 かぼちゃ 20 バター t1/8 野菜スープ10～15	・かぼちゃは皮をむき、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	かぼちゃのバター煮 かぼちゃ 25 バター t1/7 野菜スープ15～20
野菜スープ 60		みそスープ ふ 2こ 野菜スープ 80 みそ t1/3	・ふはもどして細かく切る	みそスープ ふ 2こ 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 かぼちゃ 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8月離乳食献立表

東大阪市 保育課

30日(水)	献立	豆腐団子 なすと豚肉のソテー 果物		別購入
	補食	黒糖蒸しパン【離乳後期】蒸しパン(黒糖なし)		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
豆腐のあげぼの煮 豆腐 25 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		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 なすのごまあえ なす 10 にんじん 5 すりごま 0.2 しょうゆ t1/10 たまねぎスープ たまねぎ 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6 全がゆ 50~80 (7倍がゆ程度)		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 なすのごまあえ なす 20 にんじん 5 すりごま 0.2 しょうゆ t1/9 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 ~ 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		たまねぎはうらごしする 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 たまねぎはゆでてうらごしし、野菜スープで煮る なすは皮をむき、ゆでてみじん切りにする にんじんはゆでて、みじん切りにする すりごま、しょうゆであえる たまねぎはゆでて、細かく切る		

31日(木)	献立	肉じゃが オクラのかつおあえ		別購入
	補食	にんじんクッキー		牛ミンチ 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
野菜のうらごし煮 じゃがいも 15 にんじん 5 野菜スープ10~15 きゅうりのおろし煮 きゅうり 15 野菜スープ5~10 野菜スープ 60 全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50		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 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 みそスープ 干しわかめ 0.2 野菜スープ 80 みそ t1/3 全がゆ 50~80 (7倍がゆ程度)		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 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 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 ~ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80
野菜スープ にんじん たまねぎ じゃがいも こんぶ		野菜はゆでてうらごしし、野菜スープを加えて煮る きゅうりは皮をむいてすりおろし、野菜スープで煮る 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 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える わかめはもどして細かく切る		

* 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。