

令和6年1月離乳食献立表

東大阪市 保育課

4日(木)	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	ビスケット		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
高野のすり流し 高野豆腐 t1/5 たまねぎ 10 にんじん 5 野菜スープ10～15	・高野豆腐はすりおろす ・野菜はゆでて、うらごしする ・高野豆腐と野菜を野菜スープで煮る	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	・高野豆腐は水でもどし、みじん切りにする ・野菜はゆでて、みじん切りにする ・材料を野菜スープで煮て、しょうゆで味付けする	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
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	かぼちゃコロコロ煮 かぼちゃ 20 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 ・野菜スープを加え、ひと煮する	かぼちゃコロコロ煮 かぼちゃ 25 野菜スープ15～20
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 たまねぎ にんじん かぼちゃ こんぶ				

5日(金)	献立	肉じゃが きゃべつとしめじのあえもの		別購入
	補食	五平もち【離乳後期】 おにぎり		牛ミンチ・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	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		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 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6年1月離乳食献立表

東大阪市 保育課

6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 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ツとするまで煮る	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 たまねぎ にんじん さつまいも こんぶ				

9日(火)	献立	ツナと豆腐のつくね焼き 春雨の酢のもの トマト		別購入
	補食	クリームパン		
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
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	豆腐のくず煮 豆腐 35 たまねぎ 10 にんじん 5 野菜スープ25~30 砂糖 t1/9 しょうゆ t1/9 かたくり粉 t1/4	・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	豆腐のくず煮 豆腐 45 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ30~35 砂糖 t1/7 しょうゆ t1/7 かたくり粉 t1/3
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	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
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 全がゆ 50~80 (7倍がゆ程度)	・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 ~ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80
野菜スープ 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6年1月離乳食献立表

東大阪市 保育課

10日(水)	献立	さわらのみそ照り焼き 千切りの煮つけ 小松菜スープ		別購入
	補食	りんごジャムクラッカー 【離乳後期】 煮りんご		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 たまねぎ 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
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	千切り煮つけ 千切り大根 1.5 にんじん 5 野菜スープ10～15 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10	・千切り大根はもどしてからゆでて、みじん切りにする ・にんじんはゆでて、みじん切りにする ・材料を野菜スープで煮て、味付けする	千切り煮つけ 千切り大根 2 にんじん 5 野菜スープ15～20 砂糖 t1/8 しょうゆ t1/8
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 こんぶ		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 50～80 (7倍がゆ程度)		全がゆ ～ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80

11日(木)	献立	おたのしみの日		別購入
	補食	黒糖蒸しパン 【離乳後期】 蒸しパン(黒糖なし)		
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				

- * 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6年1月離乳食献立表

東大阪市 保育課

12日(金)	献立	鶏肉のさっぱり煮 きゅうりの中華風サラダ みそ汁		別購入
	補食	スイートポテト		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
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		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
はくさいのうらごし煮 はくさい 15 野菜スープ10～15 ・はくさいはゆでてうらごしし、野菜スープで煮る		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
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 はくさい こんぶ		みそスープ はくさい 10 野菜スープ 80 みそ t1/3 ・はくさいはゆでて、みじん切りにする		みそスープ はくさい 15 野菜スープ 100 みそ t2/3
全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		全がゆ ～ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80

13日(土)	献立	カレーうどん 果物		別購入
	補食			牛ミンチ・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 きゃべつ 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 きゃべつ 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 ・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 きゃべつ 25 にんじん 5 牛ミンチ 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
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 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6年1月離乳食献立表

東大阪市 保育課

15日(月)	献立	豚肉と野菜の炒め物 じゃこのマリネ風 みそ汁		別購入
	補食	マーブルケーキ		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
豆腐と野菜煮 豆腐 25 きゃべつ 10 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	豚ミンチと野菜の炒め煮 豚赤身ミンチ 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	豚ミンチと野菜の炒め煮 豚ミンチ 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
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	じゃこマリネ風 じゃこ 3 すりごま 0.2 砂糖 t1/10 酢 t1/10	・じゃこはゆでて、みじん切りにする ・フライパンで空炒りして、すりごま、調味料を加える	じゃこマリネ風 じゃこ 5 すりごま 0.2 砂糖 t1/9 酢 t1/9
野菜スープ 60		みそスープ 豆腐 10 野菜スープ 80 みそ t1/3	・豆腐は1cm位の角切りにする	みそスープ 豆腐 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				

16日(火)	献立	大豆入り炒りどり ブロッコリーのかつおあえ		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
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	とり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 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	とり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 しょうゆ t1/8 かたくり粉 t1/3
ブロッコリーのうらごし煮 ブロッコリー 15 野菜スープ10～15	・ブロッコリーはゆでてうらごしし、野菜スープでひと煮する	ブロッコリーのかつおあえ ブロッコリー 15 かつお節 0.3 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10	・ブロッコリーはゆでてみじん切りにし、かつお節と調味料であえる	ブロッコリーのかつおあえ ブロッコリー 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 じゃがいも 10 野菜スープ 80 みそ t1/3	・じゃがいもはゆでて、1cm位の角切りにする	みそスープ じゃがいも 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 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6年1月離乳食献立表

東大阪市 保育課

17日(水)	献立	オムレツ あえもの すまし汁		別購入
	補食	むしいもと備蓄クッキー【離乳後期】 むしいも		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
たまねぎのうらごし煮 たまねぎ 15 野菜スープ10~15 野菜のうらごし煮 はくさい 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		牛肉と野菜のみそ煮 牛赤身ミンチ 13 はくさい 10 にんじん 5 野菜スープ20~25 みそ t1/9 あえもの ほうれん草 15 にんじん 5 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10 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)		牛肉と野菜のみそ煮 牛ミンチ 15 はくさい 15 にんじん 5 野菜スープ25~30 みそ t1/7 あえもの ほうれん草 20 にんじん 5 砂糖 t1/9 しょうゆ t1/9 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
野菜スープ たまねぎ にんじん はくさい こんぶ		・たまねぎはゆでてうらごしし、野菜スープで煮る ・野菜はゆでて、うらごしする ・材料を野菜スープでひと煮する ・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、味付けする ・ほうれん草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 ・わかめはもどして細かく切る		

18日(木)	献立	焼き魚 ひじきとそぼろ煮 きゃべつのスープ		別購入
	補食	きな粉サンド		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 白身魚 10 野菜スープ 5~10 かたくり粉 t1/6 野菜のうらごし煮 きゃべつ 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		魚のほぐし煮 白身魚 13 たまねぎ 10 にんじん 5 野菜スープ20~25 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10 ひじきの煮つけ ひじき 1.5 にんじん 5 野菜スープ10~15 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10 みそスープ きゃべつ 10 野菜スープ 80 みそ t1/3 全がゆ 50~80 (7倍がゆ程度)		魚のほぐし煮 白身魚 15 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ25~30 砂糖 t1/8 しょうゆ t1/8 ひじきの煮つけ ひじき 2 にんじん 5 野菜スープ15~20 砂糖 t1/8 しょうゆ t1/8 みそスープ きゃべつ 15 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 たまねぎ にんじん きゃべつ 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 ・材料はゆでてうらごしし、野菜スープで煮る ・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 ・野菜スープを加えて煮て、味付けする ・ひじきはもどしてよくゆで、みじん切りにする ・にんじんはゆでてみじん切りにし、材料を野菜スープでひと煮し、味付けする ・きゃべつはゆでて、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6年1月離乳食献立表

東大阪市 保育課

19日(金)	献立	れんこん入り和風ハンバーグ スパゲティサラダ トマト		別購入	
	補食	おみい		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 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 <u>野菜スープ</u> たまねぎ きゃべつ にんじん 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 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。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 ・野菜はゆでて、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	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 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

20日(土)	献立	ちゃんぽん麺 果物		別購入	
	補食			うどん・豚ミンチ 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 たまねぎ 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 <u>野菜スープ</u> たまねぎ にんじん かぼちゃ こんぶ		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 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 ・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 ・かぼちゃは皮をむき、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	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 かぼちゃコロコロ煮 かぼちゃ 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6年1月離乳食献立表

東大阪市 保育課

22日(月)	献立	鶏肉の照り焼き じゃがいもソテー オニオンスープ		別購入
	補食	じゃこのかりかりと果物【離乳後期】 ふのかりかりせんべいと果物		とりミンチ・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
野菜のうらごし煮 きゃべつ 15 たまねぎ 5 野菜スープ10～15	・材料はゆでてうらごしし、野菜スープで煮る	木の葉焼き じゃがいも 20 とり肉ミンチ 13 たまねぎ 5 かたくり粉 t2/3 油 t1/6	・じゃがいもはゆでてつぶす ・たまねぎはゆでてみじん切りにし、ミンチとともに炒めて、じゃがいもに混ぜ合わせる ・平たく丸めて、かたくり粉をつけて焼く	木の葉焼き じゃがいも 25 とりミンチ 15 たまねぎ 5 かたくり粉 t2/3 油 t1/6
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	あえもの きゃべつ 10 にんじん 5 砂糖 t1/10 しょうゆ 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	あえもの きゃべつ 15 にんじん 5 砂糖 t1/9 しょうゆ 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 じゃがいも たまねぎ きゃべつ にんじん こんぶ				

23日(火)	献立	魚の煮付け 白和え すまし汁		別購入
	補食	開口笑		白身魚・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
魚のペースト 白身魚 10 にんじん 10 野菜スープ10～15 かたくり粉 t1/4	・魚はゆでて骨と皮を取り、すりつぶす ・にんじんはゆでてうらごしする ・材料を野菜スープで煮て水溶きかたくりを加える	魚と野菜のくず煮 白身魚 13 たまねぎ 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	魚と野菜のくず煮 白身魚 15 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ25～30 砂糖 t1/8 しょうゆ t1/8
ほうれん草のうらごし煮 ほうれん草(葉先) 15 野菜スープ10～15	・ほうれん草はゆでて、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	白和え 豆腐 15 ほうれん草 10 にんじん 5 みそ t1/9	・豆腐は湯通しする ・ほうれん草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 ・豆腐とみそを混ぜ、野菜を加えてあえる	白和え 豆腐 20 ほうれん草 15 にんじん 5 みそ t1/8
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6年1月離乳食献立表

東大阪市 保育課

24日(水)	献立	カレーシチュー フルーツサラダ		別購入
	補食	ツナコーンパン【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	・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
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	砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10		砂糖 t1/8 しょうゆ t1/8
野菜スープ 60		アップルキャロット 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	アップルキャロット にんじん 20 りんご 10 野菜スープ10~15 砂糖 t1/9
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50		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
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		全がゆ 50~80 (7倍がゆ程度)		全がゆ ~ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80

25日(木)	献立	南瓜と厚揚げの煮付け 炒めなます		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 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
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	かぼちゃのミートソースかけ かぼちゃ 15 たまねぎ 5 とり肉ミンチ 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	・かぼちゃは皮をむき、ゆでて、1cm位の角切りにする ・たまねぎはゆでてみじんぎりにし、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、かぼちゃにかける	かぼちゃのミートソースかけ かぼちゃ 20 たまねぎ 5 とりミンチ 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
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	大根サラダ 大根 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	大根サラダ 大根 15 にんじん 5 砂糖 t1/9 酢 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 かぼちゃ たまねぎ 大根 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6年1月離乳食献立表

東大阪市 保育課

26日(金)	献立	豚肉のりんごソース煮 中華風サラダ わかめスープ		別購入	
	補食	きつねおにぎり【離乳後期】 すりごまのおにぎり		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 きゃべつ 15 にんじん 5 野菜スープ10～15 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		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 中華風サラダ きゅうり 10 にんじん 3 きゃべつ 10 春雨 1 砂糖 t1/10 酢 t1/10 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)		・材料はゆでてうらごしし、野菜スープで煮る ・りんごは皮をむき、すりおろす ・野菜スープでひと煮する ・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 ・わかめはもどして細かく切る	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 中華風サラダ きゅうり 15 にんじん 5 きゃべつ 15 春雨 1 砂糖 t1/9 酢 t1/9 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
野菜スープ たまねぎ にんじん きゃべつ こんぶ		全がゆ (7倍がゆ程度)		全がゆ～軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80	

27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		・さつまいもは皮をむき、ゆでてうらごしする ・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 ・野菜はゆでて、みじん切りにする ・とりミンチと野菜を野菜スープで煮てアクをと、全がゆを加えてよく煮込み、味付けする ・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	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
野菜スープ たまねぎ にんじん さつまいも こんぶ		全がゆ (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6年1月離乳食献立表

東大阪市 保育課

29日(月)	献立	鶏つくねの甘辛煮 酢のもの みそ汁		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)		
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	・野菜はゆでてうらごしし、野菜スープを加えて煮る	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
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 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		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 たまねぎ にんじん こんぶ				

30日(火)	献立	とんかつ ごまドレッシングサラダ トマト		別購入
	補食	ポテトもち		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
野菜のうらごし煮 きゃべつ 15 たまねぎ 5 野菜スープ10~15	・材料はゆでてうらごしし、野菜スープで煮る	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
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	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
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 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6年1月離乳食献立表

東大阪市 保育課

31日(水)	献立	魚のノルウェー風 シャキシャキサラダ 中華風スープ		別購入
	補食	おはぎ		白身魚・たまねぎ 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
魚のマッシュ煮 白身魚 10 じゃがいも 10 野菜スープ10～15	・魚はゆでて骨と皮を 取り、すりつぶす ・じゃがいもはゆでてう 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 たまねぎ 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 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ25～30 砂糖 t1/8 しょうゆ t1/8
はくさいのうらごし煮 はくさい 15 野菜スープ10～15	・はくさいはゆでてうら ごしし、野菜スープで 煮る	みそポテト じゃがいも 20 野菜スープ10～15 みそ t1/10	・じゃがいもはゆでて1 cm位の角切りにし、野 菜スープとみそを加え てひと煮する	みそポテト じゃがいも 25 野菜スープ15～20 みそ t1/8
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		はくさいスープ はくさい 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6	・はくさいはゆでて水気 を絞り、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
野菜スープ たまねぎ にんじん じゃがいも はくさい 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。

★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

