

令和5年10月離乳食献立表

東大阪市 保育課

2日(月)	献立	鶏肉の南蛮漬け きゃべつとしめじのバターソテー トマトスープ		別購入
	補食	フライドポテト		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 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	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	すのもの きゃべつ 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 きゃべつ 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		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
野菜スープ たまねぎ きゃべつ にんじん 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

3日(火)	献立	豚肉と野菜のみそ炒め ししゃも すまし汁		別購入
	補食	ビスケット		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
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	豚肉と野菜のみそ煮 豚身ミンチ 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
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	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
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50		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
野菜スープ にんじん たまねぎ 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

- \* 量はあくまでも目安なので、子どもの食欲や成長・発達状況に応じて、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10月離乳食献立表

東大阪市 保育課

4日(水)	献立	高野の卵とじ あえもの		別購入
	補食	みかんゼリー【離乳後期】 にんじんゼリー		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
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
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	あえもの はくさい 15 にんじん 5 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10	・はくさい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 はくさい 20 にんじん 5 砂糖 t1/9 しょうゆ t1/9
野菜スープ 60		みそスープ 小松菜 10 野菜スープ 80 みそ t1/3	・小松菜はゆでて水気を絞り、細かく切る	みそスープ 小松菜 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				
はくさい				
こんぶ				

5日(木)	献立	カレーシチュー フレンチサラダ		別購入
	補食	マーブルケーキ		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
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
アップルキャロット にんじん 10 りんご 10 野菜スープ 60	・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	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		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		全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		全がゆ～軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80
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10月離乳食献立表

東大阪市 保育課

<b>6日(金)</b>	献立	さばの梅干煮 ごまあえ 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)		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	魚のほぐし煮 白身魚 13 はくさい 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 はくさい 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	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	・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 ・すりごま、しょうゆであえる	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
野菜スープ 60		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
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 はくさい にんじん こんぶ				

<b>7日(土)</b>	献立	焼きとり丼 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
野菜のうらごし煮 かぼちゃ 15 たまねぎ 5 にんじん 10 野菜スープ 20~25	・かぼちゃは皮をむき、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	野菜おじや とり肉ミンチ 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	・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り、全がゆを加えてよく煮込み、味付けする	野菜おじや とりミンチ 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
野菜スープ 60		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
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50				
野菜スープ かぼちゃ 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10月離乳食献立表

東大阪市 保育課

10日(火)	献立	さわらのみそ照り焼き 酢のもの すまし汁		別購入
	補食	焼きいも		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	魚と野菜のみそ煮	・魚はゆでて、骨と皮を とりほぐす	魚と野菜のみそ煮
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	きゃべつ 10	・野菜はゆでて、みじん 切りにする	きゃべつ 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	すのもの	・野菜はゆでて、みじん 切りにする	すのもの
きゅうり 15		きゅうり 10		きゅうり 15
野菜スープ5~10		にんじん 5	・材料を調味料であえ る	にんじん 5
野菜スープ 60		砂糖 t1/10		砂糖 t1/9
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50		酢 t1/10		酢 t1/9
野菜スープ		ふのスープ	・ふはもどして細かく切 る	ふのスープ
にんじん		ふ 2こ		ふ 2こ
きゃべつ		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 (7倍がゆ程度)		全がゆ ~ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80

11日(水)	献立	厚揚げチャンプル わかめとコーンの和風炒め		別購入
	補食	クリームパン		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
野菜のくずとじ	・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	つくね煮	・野菜はゆでて、みじん 切りにする	つくね煮
たまねぎ 10		豚赤身ミンチ 13		豚ミンチ 15
にんじん 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
かたくり粉 t1/4		かたくり粉 t1/3		かたくり粉 t2/3
小松菜のうらごし煮	・小松菜はゆでて、水 気を絞り、葉先をうらご しする	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
小松菜(葉先) 15		砂糖 t1/9		砂糖 t1/7
野菜スープ10~15	・材料を野菜スープで ひと煮する	しょうゆ t1/9		しょうゆ t1/7
野菜スープ 60		あえもの	・小松菜はゆでて水気 を絞り、みじん切りにす る	あえもの
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50		小松菜 15		小松菜 20
野菜スープ		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
たまねぎ		砂糖 t1/10		砂糖 t1/9
にんじん		しょうゆ t1/10		しょうゆ t1/9
こんぶ		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10月離乳食献立表

東大阪市 保育課

12日(木)	献立	肉じゃが ブロッコリーのかつおあえ		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
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
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 全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50		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
野菜スープ じゃがいも にんじん 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

13日(金)	献立	鶏肉の照り焼き 千切りサラダ きゃべつのスープ		別購入
	補食	パインケーキ【離乳後期】ホットケーキ		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
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		鶏肉と野菜のみそ煮 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		鶏肉と野菜のみそ煮 鶏ミンチ 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		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		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 にんじん たまねぎ 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

\* 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10月離乳食献立表

東大阪市 保育課

14日(土)	献立	和風スパゲティ 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 小松菜(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 ・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 小松菜 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 ・小松菜はゆでて、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 小松菜 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 さつまいも こんぶ				

16日(月)	献立	豆腐のカレー煮 三色ソテー		別購入
	補食	マフィン		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
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
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50		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
野菜スープ にんじん 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

\* 量はあくまでも目安なので、子どもの食欲や成長・発達状況に応じて、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10月離乳食献立表

東大阪市 保育課

17日(火)	献立	豚肉のりんごソース煮 中華風サラダ えのきスープ		別購入	
	補食	ライスボール		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 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 たまねぎ にんじん きゃべつ こんぶ		肉団子のスープ煮 豚赤身ミンチ 13 たまねぎ 10 かたくり粉 t1/3 野菜スープ 40 砂糖 t1/9 しょうゆ 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 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)		・たまねぎはゆでて、みじん切りにする ・ミンチ、たまねぎ、かたくり粉を混ぜ、小さく丸める ・野菜スープに肉団子を入れて煮、味付けする ・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 ・にんじんはゆでて、細かく切る	肉団子のスープ煮 豚ミンチ 15 たまねぎ 15 かたくり粉 t2/3 野菜スープ 40 砂糖 t1/7 しょうゆ 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 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

18日(水)	献立	おたのしみの日		別購入
	補食	かぼちゃのパウンドケーキ		
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				

\* 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10月離乳食献立表

東大阪市 保育課

<b>19日(木)</b>	献立	焼き魚 チンゲン菜とごぼうの味噌和え すまし汁	別購入
	補食	クラッカーサンド【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	白身魚・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
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	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		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 大根 にんじん こんぶ			

<b>20日(金)</b>	献立	鶏肉のさっぱり煮 しろなのかつお和え みそ汁	別購入
	補食	スイートポテト	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 きゃべつ 15 にんじん 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	とりミンチと野菜のバター煮 とり肉ミンチ 13 きゃべつ 10 にんじん 5 バター t1/6 野菜スープ20~25 しょうゆ t1/10	とりミンチと野菜のバター煮 とりミンチ 15 きゃべつ 15 にんじん 5 バター t1/5 野菜スープ25~30 しょうゆ t1/8
しろなのうらごし煮 しろな(葉先) 15 野菜スープ10~15	・しろなはゆでて、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		みそスープ たまねぎ 10 野菜スープ 80 みそ t1/3	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10月離乳食献立表

東大阪市 保育課

21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  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 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  全がゆ (7倍がゆ程度) 50～80		・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 ・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  ・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

23日(月)	献立	ジャージャン豆腐 炒めなます		別購入	
	補食	チーズクッキー		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	
みぞれ煮 大根 10 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  <u>野菜スープ</u> 大根 にんじん たまねぎ こんぶ		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  大根の煮つけ 大根 15 にんじん 5 野菜スープ10～15 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10  ふのスープ ふ 2こ 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 ・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し、野菜スープで煮る  ・ふ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  大根の煮つけ 大根 20 にんじん 5 野菜スープ15～20 砂糖 t1/8 しょうゆ t1/8  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10月離乳食献立表

東大阪市 保育課

24日(火)	献立	中華風オムレツ ひじきとツナの炒め物 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		豚ミンチ じゃがいも・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 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ10～15  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 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 にんじん 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  ・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	木の葉焼き じゃがいも 20 豚赤身ミンチ 13 たまねぎ 5 かたくり粉 t2/3 油 t1/6  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  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)	・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 ・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 ・たまねぎはゆでて、細かく切る	木の葉焼き じゃがいも 25 豚ミンチ 15 たまねぎ 5 かたくり粉 t2/3 油 t1/6  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  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

25日(水)	献立	牛肉と小松菜の炒め物 焼きかぼちゃ みそ汁		別購入
	補食	りんごトースト【離乳後期】 りんごジャムサンド		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
豆腐と野菜煮 豆腐 25 たまねぎ 10 野菜スープ10～15  小松菜のうらごし煮 小松菜(葉先) 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  <u>野菜スープ</u> 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 ・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	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  あえもの 小松菜 15 にんじん 5 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10  みそスープ 豆腐 10 野菜スープ 80 みそ t1/3  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 ・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 ・豆腐は1cm位の角切りにする	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  あえもの 小松菜 20 にんじん 5 砂糖 t1/9 しょうゆ t1/9  みそスープ 豆腐 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10月離乳食献立表

東大阪市 保育課

26日(木)	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・にんじん 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 きゃべつ 15 にんじん 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 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
<u>野菜スープ</u> きゃべつ にんじん たまねぎ こんぶ				

27日(金)	献立	魚のバーベキューソース สปาゲティサラダ はくさいスープ		別購入
	補食	肉みそおにぎり		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 はくさい 10 野菜スープ10~15	・魚はゆでて骨と皮をとり、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 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
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	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	・野菜はゆでて、みじん切りにする ・材料を調味料であえる	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
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、みじん切りにする	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
<u>野菜スープ</u> はくさい 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10月離乳食献立表

東大阪市 保育課

28日(土)	献立	肉うどん 果物		別購入	
	補食			牛ミンチ・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  さつまいもマッシュ さつまいも 15 野菜スープ10~15		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  さつまいもコロコロ煮 さつまいも 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 ・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  ・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 ・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	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  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					

30日(月)	献立	ミートボール 中華風和え物 もやしスープ		別購入
	補食	にんじんケーキ		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
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  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		牛肉と野菜のみそ煮 牛赤身ミンチ 13 たまねぎ 10 にんじん 5 野菜スープ20~25 みそ t1/9  きゃべつの煮びたし きゃべつ 10 にんじん 5 野菜スープ10~15 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 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ25~30 みそ t1/7  きゃべつの煮びたし きゃべつ 15 にんじん 5 野菜スープ15~20 砂糖 t1/8 しょうゆ t1/8  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 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10月離乳食献立表

東大阪市 保育課

31日(火)	献立	豚肉ときゃべつのカレー炒め じゃこのマリネ風 果物		別購入
	補食	きな粉サンド		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
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	・野菜はゆでてうらごしし、野菜スープを加えて煮る  ・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 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  じゃこマリネ風 じゃこ 3 すりごま 0.2 砂糖 t1/10 酢 t1/10  みそスープ じゃがいも 10 野菜スープ 80 みそ t1/3  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  ・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  ・じゃがいもはゆでて、1cm位の角切りにする	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  じゃこマリネ風 じゃこ 5 すりごま 0.2 砂糖 t1/9 酢 t1/9  みそスープ じゃがいも 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。

★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

