

令和5年11月離乳食献立表

東大阪市 保育課

1日(水)	献立	さばの磯辺焼き あえもの みそ汁		別購入
	補食	さつまいものバター焼き		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 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	チンゲン菜の煮びたし チンゲン菜 10 にんじん 5 野菜スープ10～15 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 ・にんじんはゆでて、みじん切りにする ・野菜スープで煮て、味付けする	チンゲン菜の煮びたし チンゲン菜 15 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		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 たまねぎ にんじん 大根 こんぶ				

2日(木)	献立	洋風マーボー豆腐 酢のもの		別購入
	補食	鶏レバーの甘辛煮と果物		
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
豆腐のくずとじ 豆腐 15 たまねぎ 10 野菜スープ15～20 かたくり粉 t1/4	・豆腐はうらごしする ・野菜はゆでて、うらごしする ・野菜スープで材料を煮て、水溶きかたくりを加える	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	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		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 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11月離乳食献立表

東大阪市 保育課

4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
<u>野菜スープ</u> にんじん じゃがいも こんぶ				

6日(月)	献立	鶏肉のみそ照り焼き はりはり漬け すまし汁		別購入
	補食	菜飯おにぎり		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
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	干切り煮つけ 干切り大根 1.5 にんじん 5 野菜スープ10~15 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10	・干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	干切り煮つけ 干切り大根 2 にんじん 5 野菜スープ15~20 砂糖 t1/8 しょうゆ t1/8
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50		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
<u>野菜スープ</u> たまねぎ 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

- \* 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11月離乳食献立表

東大阪市 保育課

7日(火)	献立	中華風炒め煮 わかめとツナの炒り煮		別購入 豚ミンチ
	補食	にゅうめん		
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 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		高野と野菜煮 高野豆腐 1/5こ 豚赤身ミンチ 5 たまねぎ 10 にんじん 5 野菜スープ25～30 しょうゆ t1/9 あえもの きゃべつ 15 にんじん 5 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)		高野と野菜煮 高野豆腐 1/4こ 豚ミンチ 5 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ30～35 しょうゆ t1/7 あえもの きゃべつ 20 にんじん 5 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

8日(水)	献立	おたのしみの日		別購入
	補食	かるかん		
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11月離乳食献立表

東大阪市 保育課

9日(木)	献立	魚のフライ 春雨サラダ トマトスープ		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		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	魚のパピヨット 白身魚 13 たまねぎ 10 トマト 5	・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し、トマトは皮と種を取り、細かく切る ・アルミホイルに魚、野菜の順にのせて包み、フライパンに水を入れて蒸し焼きにする	魚のパピヨット 白身魚 15 たまねぎ 15 トマト 5
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	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
<u>野菜スープ</u> たまねぎ にんじん こんぶ				

10日(金)	献立	牛肉の甘辛煮 きゅうりの中華風サラダ みそ汁		別購入
	補食	にんじんジャムクラッカー【離乳後期】煮りんご		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	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
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 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
<u>野菜スープ</u> 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11月離乳食献立表

東大阪市 保育課

11日(土)	献立	豚丼 果物		別購入
	補食			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
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  野菜スープ 60  全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50	・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	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  かぼちゃコロコロ煮 かぼちゃ 20 野菜スープ10~15	・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 ・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	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  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 たまねぎ にんじん かぼちゃ こんぶ				

13日(月)	献立	焼き魚 ほうれん草とコーンの和え物 すまし汁		別購入
	補食	ごまクッキー		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  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  野菜スープ 60  全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50	・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 ・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	魚と野菜のくず煮 白身魚 13 にんじん 5 はくさい 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  すのもの ほうれん草 10 にんじん 5 砂糖 t1/10 酢 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)	・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 ・ほうれん草はゆでて、水気をしぼり、みじん切りにする ・にんじんはゆでて、みじん切りにする ・材料を調味料であえる ・ふはもどして細かく切る	魚と野菜のくず煮 白身魚 15 にんじん 5 はくさい 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  すのもの ほうれん草 15 にんじん 5 砂糖 t1/9 酢 t1/9  ふのスープ ふ 2こ 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 はくさい 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11月離乳食献立表

東大阪市 保育課

14日(火)	献立	カレーシチュー フルーツサラダ		別購入
	補食	ツナのホットドッグ【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	・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
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	野菜スープ20~25 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10		野菜スープ25~30 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

15日(水)	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	みたらし団子【離乳後期】 ふのかりかりせんべいと果物		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
野菜のうらごし煮 小松菜(葉先) 15 たまねぎ 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 ・たまねぎもゆでて、うらごしする ・材料を野菜スープでひと煮する	豚ミンチと野菜のくずとじ 豚赤身ミンチ 13 小松菜 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じ 豚ミンチ 15 小松菜 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
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 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 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。

令和5年11月離乳食献立表

東大阪市 保育課

<b>16日(木)</b>	献立	オムレツ ひじきのサラダ もやしのスープ		別購入
	補食	人参とじゃこのおやき		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 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	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	・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	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
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	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	・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	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
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		にんじんスープ にんじん 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6	・にんじんはゆでて、みじん切りにする	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 50～80 (7倍がゆ程度)		全がゆ～軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80

<b>17日(金)</b>	献立	関東煮 ししゃも 果物		別購入
	補食	五平もち【離乳後期】 おにぎり		とりミンチ・にんじん 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
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	ゆで大根のミートソースかけ 大根 15 にんじん 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	・野菜はゆでて、大根は1cm位の角切り、にんじんはみじん切りにする ・にんじんを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、大根にかける	ゆで大根のミートソースかけ 大根 20 にんじん 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
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	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1cm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
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 じゃがいも こんぶ		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	・わかめはもどして細かく切る	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 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11月離乳食献立表

東大阪市 保育課

18日(土)	献立	とりなんばうどん 果物		別購入
	補食			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
うどんのくたくた煮 うどん 30 はくさい 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 はくさい 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  さつまいもコロコロ煮 さつまいも 20 野菜スープ10~15		煮込みうどん うどん 70 はくさい 25 にんじん 5 とりミンチ 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 はくさい にんじん さつまいも こんぶ				

20日(月)	献立	炒り豆腐 中華風サラダ		別購入
	補食	バター入り蒸しパン		
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
豆腐のあげぼの煮 豆腐 25 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		豆腐と野菜煮 豆腐 35 チンゲン菜 10 にんじん 5 野菜スープ25~30 しょうゆ t1/9  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  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)		豆腐と野菜煮 豆腐 45 チンゲン菜 15 にんじん 5 野菜スープ30~35 しょうゆ t1/7  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  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				

\* 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11月離乳食献立表

東大阪市 保育課

<b>21日(火)</b>	献立	豚肉のしょうが焼き 三色なます 小松菜スープ		別購入
	補食	わかめおにぎり		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 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 たまねぎ にんじん 大根 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 すのもの 大根 10 にんじん 5 砂糖 t1/10 酢 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)		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 すのもの 大根 15 にんじん 5 砂糖 t1/9 酢 t1/9 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

<b>22日(水)</b>	献立	ミンチカツ 野菜のせん切りポイル トマト		別購入
	補食	クラッカーサンド【離乳後期】 むしいも		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
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 にんじんのうらごし煮 にんじん 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		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 あえもの きゅうり 10 にんじん 5 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)		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 あえもの きゅうり 15 にんじん 5 砂糖 t1/9 しょうゆ t1/9 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

\* 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11月離乳食献立表

東大阪市 保育課

<b>24日(金)</b>	献立	魚の煮付け じゃがいもと野菜のソテー みそ汁		別購入
	補食	チヂミ		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 じゃがいも 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  じゃがいものごまあえ じゃがいも 15 にんじん 5 すりごま 0.2 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)		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  じゃがいものごまあえ じゃがいも 20 にんじん 5 すりごま 0.2 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 たまねぎ にんじん じゃがいも こんぶ				

<b>25日(土)</b>	献立	味噌ラーメン 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		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		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
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11月離乳食献立表

東大阪市 保育課

27日(月)	献立	牛肉とふろふき大根の煮付け ごまあえ トマト		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
みぞれ煮 大根 10 にんじん 5 野菜スープ10～15		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		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
野菜のうらごし煮 はくさい 15 野菜スープ10～15		小松菜のごまあえ 小松菜 15 にんじん 5 すりごま 0.2 しょうゆ t1/10		小松菜のごまあえ 小松菜 20 にんじん 5 すりごま 0.2 しょうゆ t1/9
野菜スープ 60		大根スープ 大根 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6		大根スープ 大根 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 はくさい にんじん 大根 こんぶ		大根はゆでて、細かく切る		

28日(火)	献立	鶏肉のノルウェー風 かぼちゃサラダ みそ汁		別購入
	補食	ココアケーキ		とりミンチ・にんじん
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		とりのつくね煮 とり肉ミンチ 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		とりのつくね煮 とりミンチ 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
きゃべつのうらごし煮 きゃべつ 15 野菜スープ10～15		かぼちゃサラダ かぼちゃ 10 たまねぎ 5 きゅうり 5 砂糖 t1/10 酢 t1/10		かぼちゃサラダ かぼちゃ 15 たまねぎ 5 きゅうり 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		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 たまねぎ かぼちゃ にんじん きゃべつ こんぶ		・たまねぎはゆでて、みじん切りにする ・ミンチ、野菜、かたくり粉を混ぜ、小さく丸める ・野菜スープにつくねを入れて煮、味付けする ・かぼちゃは皮をむき、ゆでてつぶし、他の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		

\* 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11月離乳食献立表

東大阪市 保育課

29日(水)	献立	厚揚げと野菜のうま煮 わかめとコーンの和風炒め		別購入
	補食	ドーナツ		豚ミンチ・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
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 豚赤身ミンチ 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 豚ミンチ 5 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ30～35 しょうゆ t1/7
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	・じゃがいもはゆでて1cm位の角切り、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	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
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 じゃがいも こんぶ				

30日(木)	献立	チキンナゲット風 酢のもの えのきスープ		別購入
	補食	りんごジャムサンド		
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 じゃこ t1 砂糖 t1/10 酢 t1/10	・野菜はゆでて、みじん切りにする ・じゃこはゆでて、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 じゃこ t1 砂糖 t1/9 酢 t1/9
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 きゃべつ 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。