

令和5年12月離乳食献立表

東大阪市 保育課

<b>1日(金)</b>	献立	焼き魚 千切りサラダ すまし汁		別購入
	補食	プレーンクッキー		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 たまねぎ 10 野菜スープ10～15 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		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 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 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 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 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 たまねぎ にんじん こんぶ				

<b>2日(土)</b>	献立	大根と鶏そぼろのコロコロ丼 果物		別購入
	補食			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 大根 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 とり肉ミンチ 13 大根 15 にんじん 10 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 とりミンチ 15 大根 20 にんじん 15 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 さつまいも 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5年12月離乳食献立表

東大阪市 保育課

4日(月)	献立	牛肉の甘辛煮 ごまあえ みそ汁		別購入
	補食	若草白玉団子【離乳後期】 マカロニのあべかわ(りんごなし)		牛ミンチ・マカロニ
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	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	きゃべつのごまあえ きゃべつ 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 ・すりごまを加え、調味料であえる	きゃべつのごまあえ きゃべつ 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 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 きゃべつ こんぶ				

5日(火)	献立	魚のアップルソース 卵の花いり すまし汁		別購入
	補食	にんじんケーキ		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 白身魚 10 野菜スープ 5~10 かたくり粉 t1/6	・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
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	卵の花煮 おから 5 にんじん 5 野菜スープ10~15 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10	・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	卵の花煮 おから 7 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 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 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12月離乳食献立表

東大阪市 保育課

6日(水)	献立	マーボー豆腐 ツナサラダ		別購入
	補食	菜飯おにぎり		
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
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 きゃべつ にんじん こんぶ				

7日(木)	献立	根菜カレー ひじきのサラダ		別購入
	補食	シュガーラスク【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
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	とり肉のみぞれ煮 とり肉ミンチ 13 大根 10 野菜スープ10～15 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10	・おろし大根とともにミンチを野菜スープで煮て、味付けする	とり肉のみぞれ煮 とり肉ミンチ 15 大根 15 野菜スープ15～20 砂糖 t1/8 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	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		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				

- \* 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12月離乳食献立表

東大阪市 保育課

8日(金)	献立	肉団子のはくさいスープ ししゃも 果物		別購入
	補食	フライドポテト		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
野菜のうらごし煮 ほうれん草(葉先) 15 たまねぎ 5 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 ・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 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
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 ほうれん草 15 にんじん 5 砂糖 t1/10 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 ・材料を調味料であえる	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
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 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
野菜スープ たまねぎ にんじん 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

9日(土)	献立	中華汁そば 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 はくさい 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 はくさい 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 はくさい 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 はくさい 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12月離乳食献立表

東大阪市 保育課

11日(月)	献立	さばの磯辺焼き サワーサラダ 小松菜スープ		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 白身魚 10 にんじん 10 野菜スープ10～15 かたくり粉 t1/4  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> にんじん たまねぎ きゃべつ こんぶ		魚と野菜のくず煮 白身魚 13 にんじん 5 たまねぎ 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  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  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)		魚と野菜のくず煮 白身魚 15 にんじん 5 たまねぎ 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  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  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

12日(火)	献立	すき焼き風煮 酢のもの		別購入
	補食	うめツナおにぎり【離乳後期】 おにぎり		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
豆腐のあけぼの煮 豆腐 25 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  <u>野菜スープ</u> にんじん はくさい こんぶ		牛ミンチと野菜の炒め煮 牛赤身ミンチ 13 はくさい 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 豆腐 10 野菜スープ 80 みそ t1/3  全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		牛ミンチと野菜の炒め煮 牛ミンチ 15 はくさい 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 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12月離乳食献立表

東大阪市 保育課

13日(水)	献立	おたのしみの日		別購入
	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
野菜スープ				

14日(木)	献立	厚揚げチャンプル かぼちゃのバター焼き すまし汁		別購入
	補食	ホットドッグ【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		
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	つくね煮 豚赤身ミンチ 13 たまねぎ 10 にんじん 5 かたくり粉 t1/3 野菜スープ 40 砂糖 t1/9 しょうゆ t1/9	・野菜はゆでて、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	つくね煮 豚ミンチ 15 たまねぎ 10 にんじん 5 かたくり粉 t2/3 野菜スープ 40 砂糖 t1/7 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ットするまで煮る	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		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				

\* 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12月離乳食献立表

東大阪市 保育課

15日(金)	献立	鶏肉のさっぱり煮 しろなのかつおあえ みそ汁		別購入
	補食	米粉の蒸しパン【離乳後期】 米粉の蒸しパン(甘納豆なし)		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
きゃべつのうらごし煮 きゃべつ 15 野菜スープ10~15  野菜のうらごし煮 しろな(葉先) 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  <u>野菜スープ</u> きゃべつ にんじん たまねぎ こんぶ	・きゃべつはゆでてうらごしし、野菜スープで煮る  ・しろな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  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  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)	・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  ・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  ・きゃべつはゆでて、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 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  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

16日(土)	献立	野菜入りあんかけうどん 果物		別購入
	補食			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  マッシュポテト じゃがいも 15 野菜スープ10~15  <u>野菜スープ</u> たまねぎ にんじん じゃがいも こんぶ	・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	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  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 豚ミンチ 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12月離乳食献立表

東大阪市 保育課

18日(月)	献立	中華風オムレツ 小松菜のごまあえ みそ汁		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	
豆腐のくずとじ 豆腐 15 はくさい 10 野菜スープ15~20 かたくり粉 t1/4 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 にんじん はくさい こんぶ		豚ミンチと野菜の炒め煮 豚赤身ミンチ 13 はくさい 10 にんじん 5 油 t1/6 野菜スープ20~25 しょうゆ t1/10 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 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 ・すりごま、しょうゆであえる ・豆腐は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 はくさい 15 にんじん 5 油 t1/5 野菜スープ25~30 しょうゆ t1/8 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 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

19日(火)	献立	魚のトマトソースかけ ブロッコリーのかつおあえ		別購入	
	補食	ちゃんこ雑炊		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	
魚のマッシュ煮 白身魚 10 じゃがいも 10 野菜スープ10~15 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 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 じゃがいも にんじん こんぶ		魚のほぐし煮 白身魚 13 じゃがいも 10 野菜スープ20~25 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10 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 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)		・魚はゆでて、骨と皮をとりほぐす ・じゃがいもはゆでて、1cm位の角切りにする ・野菜スープを加えてひと煮し、味付けする ・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 ・にんじんはゆでて、みじん切りにする	魚のほぐし煮 白身魚 15 じゃがいも 15 野菜スープ25~30 砂糖 t1/8 しょうゆ t1/8 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 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12月離乳食献立表

東大阪市 保育課

20日(水)	献立	焼肉 野菜のせん切りポイル オニオンスープ		別購入
	補食	さつまいものバター焼き		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
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  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  <u>野菜スープ</u> にんじん きゃべつ たまねぎ こんぶ	・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  ・きゃべつ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 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  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)	・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、みじん切りにする ・野菜スープで煮て、味付けする  ・たまねぎはゆでて、細かく切る	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  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  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

21日(木)	献立	厚揚げと小芋の煮付け わかめサラダ		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		とりミンチ じゃがいも・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 じゃがいも 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  <u>野菜スープ</u> じゃがいも にんじん たまねぎ 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  ・たまねぎ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  すのもの きゅうり 10 にんじん 5 砂糖 t1/10 酢 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)	・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 ・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	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  すのもの きゅうり 15 にんじん 5 砂糖 t1/9 酢 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

\* 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12月離乳食献立表

東大阪市 保育課

<b>22日(金)</b>	献立	タンドリーチキン 中華風サラダ すまし汁		別購入
	補食	かぼちゃのパウンドケーキ		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 きゃべつ 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		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 しょうゆ t1/10 かたくり粉 t1/4 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 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)		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 しょうゆ t1/8 かたくり粉 t1/3 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 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 きゃべつ にんじん たまねぎ こんぶ				

<b>23日(土)</b>	献立	スパゲティミートソース 果物		別購入
	補食			うどん・さつまいも 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
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				

\* 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12月離乳食献立表

東大阪市 保育課

25日(月)	献立	ミートローフ きゃべつのかつおあえ みそ汁		別購入
	補食	マフィン		
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	きゃべつのかつおあえ きゃべつ 10 にんじん 5 かつお節 0.3 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10	・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	きゃべつのかつおあえ きゃべつ 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 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 きゃべつ にんじん じゃがいも こんぶ				

26日(火)	献立	鶏肉のみそ照り焼き 三色ソテー トマトスープ		別購入
	補食	マカロニのあべかわ 【離乳後期】マカロニのあべかわ(りんごなし)		
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
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	とり肉のトマト煮 とり肉ミンチ 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	とり肉のトマト煮 とりミンチ 15 たまねぎ 5 トマト 10 野菜スープ20~25 しょうゆ t1/8
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
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 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12月離乳食献立表

東大阪市 保育課

27日(水)	献立	八宝菜 じゃこのマリネ風 果物		別購入
	補食	わかめおにぎり		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
野菜のくずとじ煮 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 たまねぎ にんじん 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 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 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 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 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

28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】 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
マッシュポテト じゃがいも 15 野菜スープ10～15 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 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		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 みそポテト じゃがいも 20 野菜スープ10～15 みそ t1/10 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)		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 みそポテト じゃがいも 25 野菜スープ15～20 みそ t1/8 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

\* 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。