

令和6年2月離乳食献立表

東大阪市 保育課

1日(木)	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	りんごジャムサンド		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	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 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	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		きゅうりスープ きゅうり 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6	・きゅうりはゆでて、細かく切る	きゅうりスープ きゅうり 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 たまねぎ こんぶ				

2日(金)	献立	豚肉と小松菜の炒め物 わかめとツナの炒り煮		別購入
	補食	白玉ぜんざい【離乳後期】 かぼちゃのきな粉まぶし		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
野菜のくずとじ 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
小松菜のうらごし煮 小松菜 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	小松菜の煮びたし 小松菜 10 にんじん 5 野菜スープ10～15 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	小松菜の煮びたし 小松菜 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 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2月離乳食献立表

東大阪市 保育課

3日(土)	献立	焼きそば 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				

5日(月)	献立	関東煮 ししゃも 果物		別購入
	補食	菜飯おにぎり		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
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 とりミンチ 15 大根 15 野菜スープ15~20 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	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
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50		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
野菜スープ 大根 にんじん じゃがいも 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6年2月離乳食献立表

東大阪市 保育課

6日(火)	献立	中華風オムレツ 小松菜のあえもの みそ汁		別購入
	補食	ホットドッグ【離乳後期】 ふのかりかりせんべい		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 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
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		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 はくさい こんぶ				

7日(水)	献立	魚のフライ マカロニサラダ トマト		別購入
	補食	さつまいものおやき		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
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	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 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 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2月離乳食献立表

東大阪市 保育課

8日(木)	献立	タンドリーチキン ジャがいもと野菜のソテー オニオンスープ		別購入
	補食	マフィン		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 ジャがいも 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	・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	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	ポテトサラダ ジャがいも 10 きゅうり 5 にんじん 5 砂糖 t1/10 酢 t1/10	・ジャがいもはゆでてつぶす ・きゅうり、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	ポテトサラダ ジャがいも 15 きゅうり 5 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 ジャがいも 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

9日(金)	献立	すき焼き風煮 酢のもの		別購入
	補食	きな粉かるかん		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
豆腐のあげぼの煮 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	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
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	はくさいのかつお和え はくさい 10 にんじん 5 かつお節 0.3 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 ・かつお節と調味料であえる	はくさいのかつお和え はくさい 15 にんじん 5 かつお節 0.3 砂糖 t1/9 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 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
野菜スープ にんじん はくさい 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2月離乳食献立表

東大阪市 保育課

10日(土)	献立	厚揚げとにらのマーボー丼 果物		別購入
	補食			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	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
野菜スープ 60 全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50		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
<u>野菜スープ</u> かぼちゃ たまねぎ にんじん こんぶ				

13日(火)	献立	豆乳のクリームシチュー わかめとじゃこの炒り煮		別購入
	補食	ココアケーキ		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
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
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	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 全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50		さつまいもスープ さつまいも 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6	・さつまいもは皮をむき、ゆでて、1cm位の角切りにする	さつまいもスープ さつまいも 15 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 さつまいも 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6年2月離乳食献立表

東大阪市 保育課

14日(水)	献立	豚肉のしょうが焼き フレンチサラダ そうめんのみそ汁		別購入
	補食	おかかおにぎり		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
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	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 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 ・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 ・野菜はゆでて、みじん切りにする ・材料を調味料であえる	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 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
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	みそスープ そうめん 2 野菜スープ 80 みそ t1/3	・そうめんはゆでて細かく切る	みそスープ そうめん 2 野菜スープ 100 みそ t2/3
野菜スープ 60		全がゆ 50~80 (7倍がゆ程度)		全がゆ ~ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80
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 たまねぎ こんぶ				

15日(木)	献立	肉団子のはくさいスープ かぼちゃのバター焼き		別購入
	補食	にんじんクッキー		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 ほうれん草(葉先) 15 にんじん 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 ・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	牛ミンチと野菜のくずとじ 牛赤身ミンチ 13 はくさい 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	牛ミンチと野菜のくずとじ 牛ミンチ 15 はくさい 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 ほうれん草 10 野菜スープ 80 みそ t1/3	・ほうれん草はゆでて水気を絞り、細かく切る	みそスープ ほうれん草 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 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6年2月離乳食献立表

東大阪市 保育課

16日(金)	献立	魚のカレーソースかけ ブロッコリーのかつおあえ トマトスープ		別購入
	補食	チーズ入りボール		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	魚と野菜のみそ煮	・魚はゆでて、骨と皮を	魚と野菜のみそ煮
白身魚 10	取り、すりつぶす	白身魚 13	とりほぐす	白身魚 15
にんじん 10	・にんじんはゆでてうら	たまねぎ 10	・野菜はゆでて、みじん	たまねぎ 15
野菜スープ10～15	ごしする	にんじん 5	切りにする	にんじん 5
かたくり粉 t1/4	・材料を野菜スープで	野菜スープ20～25	・野菜スープを加えて	野菜スープ25～30
	煮て水溶きかたくりを	みそ t1/9	煮て、味付けする	みそ t1/7
	加える			
ブロッコリーのうらごし煮	・ブロッコリーはゆでて	ブロッコリーのかつおあえ	・ブロッコリーはゆでて	ブロッコリーのかつおあえ
ブロッコリー 15	うらごしし、野菜スープ	ブロッコリー 15	みじん切りにし、かつ	ブロッコリー 20
野菜スープ10～15	でひと煮する	かつお節 0.3	お節と調味料であえる	かつお節 0.3
		砂糖 t1/10		砂糖 t1/9
野菜スープ 60		しょうゆ t1/10		しょうゆ t1/9
全がゆつぶし		たまねぎスープ	・たまねぎはゆでて、細	たまねぎスープ
(10倍がゆ程度) 30～50		たまねぎ 10	かく切る	たまねぎ 15
野菜スープ		野菜スープ 80		野菜スープ 100
たまねぎ		しょうゆ t1/6		しょうゆ t1/4
にんじん				
こんぶ		全がゆ 50～80		全がゆ～軟飯
		(7倍がゆ程度)		(5倍がゆ程度)
				90 80

17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	・うどんはゆでて、細か	煮込みうどん	・うどんはゆでて、細か	煮込みうどん
うどん 30	く切る	うどん 50	く切る	うどん 70
たまねぎ 15	・野菜はゆでて、うらご	たまねぎ 20	・野菜もゆでて、みじん	たまねぎ 25
にんじん 5	しする	にんじん 5	切りにする	にんじん 5
野菜スープ 80	・うどんを野菜スープで	牛赤身ミンチ 13	・ミンチを野菜スープで	牛ミンチ 15
	煮て、野菜を加えて煮	野菜スープ 100	煮てうどんと野菜を加	野菜スープ 120
	える	しょうゆ t1/4	えて煮込み、しょうゆで	しょうゆ t1/3
			味付けする	
さつまいもマッシュ	・さつまいもは皮をむ	さつまいもコロコロ煮	・さつまいもは皮をむ	さつまいもコロコロ煮
さつまいも 15	き、ゆでてうらごしし、	さつまいも 20	き、ゆでて1cm位の角	さつまいも 25
野菜スープ10～15	野菜スープを加えてト	野菜スープ10～15	切りにする	野菜スープ15～20
	ロツとするまで煮る		・野菜スープを加え、ひ	
			と煮する	
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6年2月離乳食献立表

東大阪市 保育課

19日(月)	献立	高野の卵とし わかめサラダ		別購入
	補食	りんごケーキ		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
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
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
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
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

20日(火)	献立	カレーシチュー フルーツサラダ		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
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	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
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	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 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6年2月離乳食献立表

東大阪市 保育課

21日(水)	献立	おたのしみの日		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)		
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				

22日(木)	献立	さばのみぞれかけ ごまあえ みそ汁		別購入 白身魚
	補食	大学芋		
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
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	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	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		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 大根 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6年2月離乳食献立表

東大阪市 保育課

24日(土)	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 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 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 きゃべつ 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
<u>野菜スープ</u> きゃべつ にんじん かぼちゃ こんぶ				

26日(月)	献立	鶏肉のノルウェー風 ひじきのサラダ まいたけときゃべつのスープ		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)		とりミンチ・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
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	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 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
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	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
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
<u>野菜スープ</u> 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6年2月離乳食献立表

東大阪市 保育課

27日(火)	献立	牛肉とふろふき大根の煮付け ほうれん草とコーンの和え物		別購入
	補食	チーズクッキー		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	・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 牛赤身ミンチ 13 野菜スープ10~15	・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 牛ミンチ 15 野菜スープ15~20
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	砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10 かたくり粉 t1/5	・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 ・かつお節と調味料であえる ・ほうれん草はゆでて、みじん切りにする	砂糖 t1/9 しょうゆ t1/9 かたくり粉 t1/4
野菜スープ 60		はくさいのかつお和え はくさい 10 にんじん 5 かつお節 0.3 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10		はくさいのかつお和え はくさい 15 にんじん 5 かつお節 0.3 砂糖 t1/9 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 ほうれん草 10 野菜スープ 80 みそ t1/3		みそスープ ほうれん草 15 野菜スープ 100 みそ t2/3
野菜スープ 大根 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

28日(水)	献立	ツナと豆腐のつくね焼き 酢のもの トマト		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
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
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	すのもの きゃべつ 10 きゅうり 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 きゅうり 5 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 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2月離乳食献立表

東大阪市 保育課

29日(木)	献立	中華風炒め煮 おかず豆		別購入
	補食	野菜サンド【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		豚ミンチ・たまねぎ 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
高野のすり流し 高野豆腐 t1/5 きゃべつ 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
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
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 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。

★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

