

令和6年3月離乳食献立表

東大阪市 保育課

<b>1日(金)</b>	献立	さわらの照り焼きカレー風味 菜の花のごまあえ すまし汁		別購入
	補食	ふわふわケーキ		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 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 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	・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	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
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 全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		みそスープ たまねぎ 10 野菜スープ 80 みそ t1/3  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	みそスープ たまねぎ 15 野菜スープ 100 みそ t2/3  全がゆ ～ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80
<u>野菜スープ</u> にんじん たまねぎ きゃべつ こんぶ				

<b>2日(土)</b>	献立	焼き肉丼 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 にんじん 5 たまねぎ 10 野菜スープ20～25	・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	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> 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6年3月離乳食献立表

東大阪市 保育課

4日(月)	献立	八宝菜 ジャこのマリネ風 果物		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		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 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	・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
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	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		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、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
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(火)	献立	厚揚げチャンプル マッシュポテト わかめスープ		別購入
	補食	白玉粉の磯辺焼き 【離乳後期】 ホットケーキ		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 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
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		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 にんじん じゃがいも 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3月離乳食献立表

東大阪市 保育課

6日(水)	献立	オムレツ ひじきの煮付け みそ汁		別購入
	補食	きな粉サンド		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
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	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	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	・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	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
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

7日(木)	献立	カレーシチュー ツナサラダ		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
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 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	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
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

\* 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3月離乳食献立表

東大阪市 保育課

8日(金)	献立	魚のあけぼの揚げ 小松菜のあえもの 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
魚の野菜煮 白身魚 10 にんじん 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 はくさい 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 はくさい 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	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 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 はくさい 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

9日(土)	献立	大根と鶏そぼろのコロコロ丼 果物		別購入
	補食			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
野菜のうらごし煮 じゃがいも 15 大根 5 にんじん 10 野菜スープ20~25	・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	・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 ・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 大根 20 にんじん 15 野菜スープ 30 しょうゆ t1/4 全がゆ 90
野菜スープ 60 全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50		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 大根 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3月離乳食献立表

東大阪市 保育課

11日(月)	献立	炒り豆腐 わかめとコーンの和風炒め		別購入
	補食	チヂミ		
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
にんじんのうらごし煮 にんじん 15 野菜スープ10～15		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 干しわかめ 0.2 野菜スープ 80 みそ t1/3		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				

12日(火)	献立	おたのしみの日		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
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3月離乳食献立表

東大阪市 保育課

13日(水)	献立	さばのみそ煮 しろなのかつおあえ すまし汁		別購入
	補食	かぼちゃのパウンドケーキ		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	・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	魚と野菜のみそ煮 白身魚 13 きゃべつ 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 きゃべつ 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 しろな(葉先) 15 にんじん 5 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 ・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	しろなのかつおあえ 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	しろなのかつおあえ 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 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 きゃべつ 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

14日(木)	献立	すき焼き風煮 はりはり漬け		別購入
	補食	ピザトースト【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		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
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	木の葉焼き じゃがいも 20 牛赤身ミンチ 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 牛ミンチ 15 たまねぎ 5 かたくり粉 t2/3 油 t1/6
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	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		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 じゃがいも 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

\* 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3月離乳食献立表

東大阪市 保育課

<b>15日(金)</b>	献立	チキンナゲット風 ごまあえ えのきのスープ		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)		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 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		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 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 みそスープ ふ 2こ 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 ・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 ・ふはもどして細かく切る	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 みそスープ ふ 2こ 野菜スープ 100 みそ t2/3 全がゆ ~ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80

<b>16日(土)</b>	献立	カレーうどん 果物		別購入	
	補食			牛ミンチ・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 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 きゃべつ にんじん かぼちゃ こんぶ		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 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 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 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3月離乳食献立表

東大阪市 保育課

18日(月)	献立	焼き魚 きんぴら 若竹汁		別購入
	補食	チーズクッキー		
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	・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	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
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	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> にんじん たまねぎ 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

19日(火)	献立	マーボー豆腐 春雨サラダ		別購入
	補食	牛肉とまいたけのおにぎり【離乳後期】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
豆腐のくずとし 豆腐 15 にんじん 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
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 きゃべつ こんぶ		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 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3月離乳食献立表

東大阪市 保育課

21日(木)	献立	酢豚風 ブロccoliのかつおあえ トマト		別購入
	補食	おいもサンド		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	・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	豚肉のトマト煮 豚身ミンチ 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
ブロccoliのうらごし煮 ブロccoli 15 野菜スープ10~15 野菜スープ 60	・ブロccoliはゆでて うらごしし、野菜スープ でひと煮する	ブロccoliのかつおあえ ブロccoli 15 かつお節 0.3 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10	・ブロccoli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ccoliのかつおあえ ブロccoli 20 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 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 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

22日(金)	献立	鶏肉の唐揚げ 酢のもの みそ汁		別購入
	補食	マフィン		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
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	・たまねぎはゆでてうら 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 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
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50		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
野菜スープ たまねぎ 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3月離乳食献立表

東大阪市 保育課

23日(土)	献立	豚肉とレタスのパスタ 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  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 豚赤身ミンチ 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 豚ミンチ 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					

25日(月)	献立	おたのしみの日		別購入
	補食			
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3月離乳食献立表

東大阪市 保育課

26日(火)	献立	魚の照り焼き 大根サラダ みそ汁		別購入
	補食	あげごぼうと果物【離乳後期】ふのかりかりせんべいと果物		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
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	大根サラダ 大根 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	大根サラダ 大根 15 きゅうり 5 にんじん 5 砂糖 t1/9 酢 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 たまねぎ にんじん 大根 かぼちゃ こんぶ				

27日(水)	献立	厚揚げと小芋の煮付け わかめサラダ		別購入
	補食	黒糖蒸しパン【離乳後期】蒸しパン(黒砂糖なし)		とりミンチ・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
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	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 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	・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 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
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
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 全がゆ 50~80 (7倍がゆ程度)	・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 ~ 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 じゃがいも 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3月離乳食献立表

東大阪市 保育課

28日(木)	献立	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のごまあえ まいたけときゃべつのスープ		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・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 ほうれん草(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  <u>野菜スープ</u> たまねぎ にんじん きゃべつ こんぶ		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  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  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)		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  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  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

29日(金)	献立	ハンバーグ きゅうりの中華風サラダ トマト		別購入
	補食	焼きいも		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
豆腐と野菜煮 豆腐 25 たまねぎ 10 野菜スープ10～15  うらごしトマト トマト 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 にんじん こんぶ		牛肉のトマト煮 牛赤身ミンチ 13 たまねぎ 5 トマト 5 野菜スープ20～25 しょうゆ t1/10  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  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)		牛肉のトマト煮 牛ミンチ 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  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3月離乳食献立表

東大阪市 保育課

30日(土)	献立	中華汁そば 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 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
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> はくさい 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。

★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

