

令和5年6月離乳食献立表

東大阪市 保育課

1日(木)	献立	タンドリーチキン 大根サラダ まいたけときゃべつのスープ		別購入
	補食	スイートポテト		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
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	・たまねぎはゆでてうらごしし、野菜スープで煮る	きゃべつのごまみそあえ きゃべつ 10 にんじん 5 すりごま 0.2 酢 t1/10 みそ t1/9 砂糖 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	きゃべつのごまみそあえ きゃべつ 15 にんじん 5 すりごま 0.2 酢 t1/9 みそ t1/8 砂糖 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	・大根はゆでて、みじん切りにする	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 大根 にんじん たまねぎ きゃべつ こんぶ				

2日(金)	献立	牛肉のみそだれかけ すまし汁 トマト		別購入
	補食	ひじきおにぎり		牛ミンチ・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 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	牛肉のトマト煮 牛赤身ミンチ 13 きゃべつ 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	牛肉のトマト煮 牛ミンチ 15 きゃべつ 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	じゃがいものバター煮 じゃがいも 20 バター t1/8 野菜スープ10～15	・じゃがいもは皮をむき、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	じゃがいものバター煮 じゃがいも 25 バター t1/7 野菜スープ15～20
野菜スープ 60		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
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 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6月離乳食献立表

東大阪市 保育課

3日(土)	献立	中華汁そば 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 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 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		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 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				

5日(月)	献立	カレーシチュー フレンチサラダ		別購入
	補食	黒糖蒸しパン【離乳後期】蒸しパン(黒糖なし)		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
アップルポテト じゃがいも 10 りんご 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		牛ミンチと野菜のくずとじ 牛赤身ミンチ 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 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		牛ミンチと野菜のくずとじ 牛ミンチ 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 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 じゃがいも にんじん たまねぎ きゃべつ こんぶ		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)		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。

令和5年6月離乳食献立表

東大阪市 保育課

6日(火)	献立	焼き魚 きんぴら みそ汁		別購入	白身魚・たまねぎ	
	補食	ふわふわケーキ				
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		
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 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	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		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 かぼちゃ にんじん たまねぎ こんぶ						

7日(水)	献立	大豆入り炒りどり 酢のもの		別購入	とりミンチ・食パン	
	補食	ツナホットドッグ【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		
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 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	・じゃがいもは皮をむき、ゆでて、1cm位の角切りにする ・たまねぎはゆでてみじんぎりにし、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	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		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 じゃがいも 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6月離乳食献立表

東大阪市 保育課

8日(木)	献立	おたのしみの日		別購入
	補食	フルーツ白玉【離乳後期】 フルーツゼリー(缶詰なし)		
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				

9日(金)	献立	かいじゅう揚げ 中華風サラダ すまし汁		別購入
	補食	さつまいものおやき		
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 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		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 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		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 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
野菜スープ にんじん きゃべつ たまねぎ こんぶ		豆腐のスープ 豆腐 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6 全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		豆腐のスープ 豆腐 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。

令和5年6月離乳食献立表

東大阪市 保育課

10日(土)	献立	きのこ豚肉のスパゲティ 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	・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	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	・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
野菜スープ たまねぎ にんじん かぼちゃ こんぶ				

12日(月)	献立	炒り豆腐 わかめとコーンの和風炒めトマト		別購入
	補食	りんごケーキ		
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
豆腐と野菜煮 豆腐 25 たまねぎ 10 野菜スープ10～15 チンゲン菜のうらごし煮 チンゲン菜(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 野菜スープ にんじん たまねぎ 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 ・チンゲン菜はゆでて、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	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 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 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)	・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 ・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 ・わかめはもどして細かく切る	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 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 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6月離乳食献立表

東大阪市 保育課

13日(火)	献立	鶏肉のノルウェー風 ツナサラダ えのきスープ		別購入
	補食	フルーツヨーグルト 【離乳後期】フルーツヨーグルト (缶詰なし)		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	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 きゃべつ にんじん こんぶ				

14日(水)	献立	豚肉と野菜の炒め物 じゃこまめ すまし汁		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	豚肉と野菜のみそ煮 豚赤身ミンチ 13 きゃべつ 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 きゃべつ 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	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		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
野菜スープ にんじん きゃべつ 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6月離乳食献立表

東大阪市 保育課

15日(木)	献立	肉コロッケ ひじきの三杯酢 果物		別購入
	補食	五平もち【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
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 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 野菜スープ じゃがいも たまねぎ にんじん こんぶ		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 ひじきの三杯酢 ひじき 1 きゅうり 10 にんじん 5 しょうゆ t1/10 砂糖 t1/10 酢 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)		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 ひじきの三杯酢 ひじき 1 きゅうり 15 にんじん 5 しょうゆ t1/9 砂糖 t1/9 酢 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

16日(金)	献立	魚の照り焼き きゃべつのソテー みそ汁		別購入
	補食	わらびもち		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 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 きゃべつ にんじん たまねぎ 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 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 みそスープ なす 10 野菜スープ 80 みそ t1/3 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 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 みそスープ なす 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6月離乳食献立表

東大阪市 保育課

17日(土)	献立	五色冷麺		別購入
	補食			うどん・牛ミンチ・たまねぎ・にんじん・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		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				

19日(月)	献立	魚の南蛮漬け じゃがいもと野菜のソテー すまし汁		別購入
	補食	マーブルケーキ		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
魚のマッシュ煮 白身魚 10 じゃがいも 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 野菜スープ にんじん じゃがいも 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 すのもの きゅうり 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 すのもの きゅうり 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

* 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6月離乳食献立表

東大阪市 保育課

20日(火)	献立	洋風マーボー豆腐 ブロッコリーのかつおあえ		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		さつまいも・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
豆腐のくずとし 豆腐 15 たまねぎ 10 野菜スープ15～20 かたくり粉 t1/4 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		豆腐のくず煮 豆腐 25 豚赤身ミンチ 5 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 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 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)		豆腐のくず煮 豆腐 35 豚ミンチ 5 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 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 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
野菜スープ たまねぎ にんじん こんぶ		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

21日(水)	献立	鶏肉のさっぱり煮 小松菜のあえもの もやしのスープ		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		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 小松菜(葉先) 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		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 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 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)		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 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 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
野菜スープ はくさい にんじん たまねぎ こんぶ		たまねぎはゆでて、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～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6月離乳食献立表

東大阪市 保育課

22日(木)	献立	牛肉の甘辛煮 はりはり漬け みそ汁		別購入	
	補食	とうもろこし【離乳後期】 むしいも		牛ミンチ・じゃがいも 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	
たまねぎのうらごし煮 たまねぎ 15 野菜スープ10～15 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 全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		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 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 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 ・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 ・じゃがいもはゆでて、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 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 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

23日(金)	献立	酢豚風 かぼちゃのバター焼き 果物		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	
かぼちゃマッシュ かぼちゃ 15 野菜スープ10～15 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 野菜スープ 60 全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		豚ミンチと野菜のくずとし 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 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 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)		・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 ・野菜はゆでてうらごしし、野菜スープを加えて煮る ・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 ・にんじんはゆでて、みじん切りにする	豚ミンチと野菜のくずとし 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 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 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

* 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6月離乳食献立表

東大阪市 保育課

24日(土)	献立	焼きとり丼 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
野菜のうらごし煮 じゃがいも 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		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 じゃがいもコロコロ煮 じゃがいも 20 野菜スープ10～15		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 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 じゃがいも たまねぎ にんじん こんぶ				

26日(月)	献立	豚肉のしょうが焼き サワーサラダ みそ汁		別購入
	補食	チヂミ		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
みぞれ煮 大根 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		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 あえもの きゃべつ 15 きゅうり 5 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10 みそスープ 大根 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 あえもの きゃべつ 20 きゅうり 5 砂糖 t1/9 しょうゆ t1/9 みそスープ 大根 15 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 大根 にんじん きゃべつ 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6月離乳食献立表

東大阪市 保育課

27日(火)	献立	魚のトマトソースかけ アスパラのかつおあえ		別購入
	補食	白雪団子		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	魚のみそ煮 白身魚 13 じゃがいも 10 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 ・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煮て、味付けする	魚のみそ煮 白身魚 15 じゃがいも 15 野菜スープ25～30 みそ t1/7
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	アスパラのかつおあえ アスパラ 15 かつお節 0.3 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10	・アスパラはゆでてみじん切りにし、かつお節と調味料である	アスパラのかつおあえ アスパラ 20 かつお節 0.3 砂糖 t1/9 しょうゆ 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
野菜スープ じゃがいも にんじん たまねぎ こんぶ				

28日(水)	献立	豚肉の梅干煮 酢のもの そうめんのすまし汁		別購入
	補食	ごまクッキー		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 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	豚ミンチと野菜のくずとし 豚赤身ミンチ 13 きゃべつ 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し 豚ミンチ 15 きゃべつ 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
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 ・材料を調味料である	すのものの 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		そうめん汁 そうめん 2 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6	・そうめんはゆでて細かく切る ・野菜スープに材料を加えて煮込み、しょうゆで味付けする	そうめん汁 そうめん 2 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6月離乳食献立表

東大阪市 保育課

29日(木)	献立	チキンナゲット風 ほうれん草のごまあえ オニオンスープ		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
野菜のうらごし煮 はくさい 15 にんじん 5 野菜スープ10～15 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		とり肉と野菜のみそ煮 とり肉ミンチ 13 はくさい 10 にんじん 5 野菜スープ20～25 みそ t1/9 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 豆腐のスープ 豆腐 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 はくさい 15 にんじん 5 野菜スープ25～30 みそ t1/7 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 豆腐のスープ 豆腐 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
・野菜はゆでて、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		・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 ・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 ・豆腐は1cm位の角切りにする		

30日(金)	献立	きゃべつと厚揚げのカレー味チャンプル 焼きじゃがいも		別購入
	補食	フルーツゼリー【離乳後期】 にんじんゼリー		
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
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		豚ミンチと野菜のバター煮 豚赤身ミンチ 13 たまねぎ 10 にんじん 5 バター t1/6 野菜スープ20～25 しょうゆ t1/10 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 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)		豚ミンチと野菜のバター煮 豚ミンチ 15 たまねぎ 15 にんじん 5 バター t1/5 野菜スープ25～30 しょうゆ t1/8 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 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
・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		・野菜はゆでて、みじん切りにする ・ミンチと野菜をバターで炒め、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 ・きゃべつはゆでて、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。