

令和5年9月離乳食献立表

東大阪市 保育課

1日(金)	献立	さばのみそ煮 ほうれん草とコーンの和え物 すまし汁		別購入
	補食	フルーツゼリー 【離乳後期】 にんじんゼリー		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 たまねぎ 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 たまねぎ 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 にんじん 5 野菜スープ10～15	・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	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				
<u>野菜スープ</u> たまねぎ にんじん はくさい こんぶ		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 50～80 (7倍がゆ程度)		全がゆ～軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80

2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	・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 牛赤身ミンチ 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 牛ミンチ 15 野菜スープ 120 しょうゆ t1/3
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ットとするまで煮る	さつまいもコロコロ煮 さつまいも 20 野菜スープ10～15	・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	さつまいもコロコロ煮 さつまいも 25 野菜スープ15～20
<u>野菜スープ</u> 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9月離乳食献立表

東大阪市 保育課

4日(月)	献立	焼肉 野菜のせん切りポイル 冬瓜スープ		別購入
	補食	チーズポッキー		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
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	牛肉と野菜のみそ煮 牛赤身ミンチ 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	牛肉と野菜のみそ煮 牛ミンチ 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	オクラのごまあえ オクラ 15 にんじん 5 すりごま 0.2 しょうゆ t1/10	・オクラはゆでて種を取り、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	オクラのごまあえ オクラ 20 にんじん 5 すりごま 0.2 しょうゆ t1/9
野菜スープ 60		冬瓜スープ 冬瓜 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6 かたくり粉 t1/3	・冬瓜は皮をむいてみじん切りにし、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	冬瓜スープ 冬瓜 15 野菜スープ 100 しょうゆ t1/4 かたくり粉 t1/2
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> きゃべつ にんじん こんぶ				

5日(火)	献立	豚肉の梅干煮 大根サラダ すまし汁		別購入
	補食	ココアケーキ		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 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	肉団子のスープ煮 豚赤身ミンチ 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、たまねぎ、かたくり粉を混ぜ、小さく丸める ・野菜スープに肉団子を入れて煮、味付けする	肉団子のスープ煮 豚ミンチ 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
うらごしりんご りんご 25 野菜スープ5~10	・りんごは皮をむき、すりおろす ・野菜スープでひと煮する	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		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
<u>野菜スープ</u> たまねぎ にんじん 大根 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9月離乳食献立表

東大阪市 保育課

6日(水)	献立	おたのしみの日		別購入 食パン
	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
野菜スープ				

7日(木)	献立	魚のあけぼの揚げ きゃべつのかつおあえ みそ汁		別購入 白身魚
	補食	さつまいものバター焼き		
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
魚のペースト	・魚はゆでて骨と皮を 取り、すりつぶす	魚のほぐし煮	・魚はゆでて、骨と皮を とりほぐす	魚のほぐし煮
白身魚 10		白身魚 13		白身魚 15
にんじん 10	・にんじんはゆでてうら ごしする	ほうれん草 10	・野菜はゆでて、みじん 切りにする	ほうれん草 15
野菜スープ10~15		にんじん 5		にんじん 5
かたくり粉 t1/4	・材料を野菜スープで 煮て水溶きかたくりを 加える	野菜スープ20~25	・野菜スープを加えて 煮て、味付けする	野菜スープ25~30
		砂糖 t1/10		砂糖 t1/8
		しょうゆ t1/10		しょうゆ t1/8
ほうれん草のうらごし煮	・ほうれん草はゆでて、 水気を絞り、葉先をうら ごしする	きゃべつのかつおあえ	・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
ほうれん草(葉先) 15		きゃべつ 10		きゃべつ 15
野菜スープ10~15		にんじん 5		にんじん 5
野菜スープ 60	・材料を野菜スープで ひと煮する	かつお節 0.3		かつお節 0.3
		砂糖 t1/10		砂糖 t1/9
		しょうゆ t1/10		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	・わかめはもどして細 かく切る	みそスープ
野菜スープ		干しわかめ 0.2		干しわかめ 0.3
にんじん		野菜スープ 80		野菜スープ 100
きゃべつ		みそ t1/3		みそ t2/3
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9月離乳食献立表

東大阪市 保育課

8日(金)	献立	大豆入り炒りどり 酢のもの		別購入
	補食	菜飯おにぎり		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 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	じゃがいものミートソースかけ じゃがいも 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	・じゃがいもはゆでて、1cm位の角切りにする ・にんじん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 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
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	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
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	・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
野菜スープ じゃがいも 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(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
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50				
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9月離乳食献立表

東大阪市 保育課

11日(月)	献立	鶏肉のさっぱり煮 あえもの みそ汁		別購入
	補食	プレーンクッキー		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
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	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
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	あえもの チンゲン菜 15 にんじん 5 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 チンゲン菜 20 にんじん 5 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 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
野菜スープ たまねぎ にんじん 大根 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

12日(火)	献立	きゃべつと厚揚げのカレー味チャンプル ジャがいものバター焼き えのきのスープ		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		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
野菜のくずとし 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
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
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
野菜スープ たまねぎ にんじん じゃがいも 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5年9月離乳食献立表

東大阪市 保育課

13日(水)	献立	ミートボール ごまあえ トマト		別購入
	補食	レーズン入り蒸しパン【離乳後期】 蒸しパン(レーズンなし)		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
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	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 野菜スープ 60	・はくさいはゆでてうら 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
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 きゃべつ 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

14日(木)	献立	豚肉のしょうが焼き 酢のもの すまし汁		別購入
	補食	りんごジャムサンド		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
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	豚ミンチと野菜のくずとじ 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じ 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	・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
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50		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
野菜スープ きゃべつ 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9月離乳食献立表

東大阪市 保育課

15日(金)	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	白雪団子【離乳後期】 マカロニのあべかわ(りんごなし)		白身魚・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
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
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	・ブロッコリーはゆでてうらごしし、野菜スープでひと煮する	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	・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	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
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		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 50~80 (7倍がゆ程度)		全がゆ ~ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80

16日(土)	献立	木の葉うどん 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 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
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	さつまいもコロコロ煮 さつまいも 20 野菜スープ10~15	・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	さつまいもコロコロ煮 さつまいも 25 野菜スープ15~20
<u>野菜スープ</u> 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9月離乳食献立表

東大阪市 保育課

19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 ・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
アップルキャロット にんじん 10 りんご 10 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
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

20日(水)	献立	マーボー豆腐 はりはり漬け		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
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	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
にんじんのうらごし煮 にんじん 15 野菜スープ10~15		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
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

* 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9月離乳食献立表

東大阪市 保育課

21日(木)	献立	かいじゅう揚げ ひじきのサラダ みそ汁		別購入
	補食	かぼちゃパン		
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
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
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		みそスープ ふ 2こ 野菜スープ 80 みそ t1/3	・ふはもどして細かく切る	みそスープ ふ 2こ 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				

22日(金)	献立	魚の南蛮漬け なすとピーマンのなべしぎ 小松菜スープ		別購入
	補食	豆腐スコーン【離乳後期】豆腐スコーン(ジャムなし)		
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
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
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	なすのごまみそあえ なす 15 にんじん 5 すりごま 0.2 みそ t1/9 砂糖 t1/10	・なすは皮をむき、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 ・すりごまを加え、調味料であえる	なすのごまみそあえ なす 20 にんじん 5 すりごま 0.2 みそ t1/8 砂糖 t1/9
野菜スープ 60		小松菜スープ 小松菜 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6	・小松菜はゆでて水気を絞り、細かく切る	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9月離乳食献立表

東大阪市 保育課

25日(月)	献立	鶏肉のみそ照り焼き きゃべつとツナのサラダ オニオンスープ		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		
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 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 きゃべつ 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 きゃべつ 5 砂糖 t1/9 酢 t1/9
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		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)		・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 ～ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80	

26日(火)	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	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		
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
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		・きゃべつはゆでてうらごしし、野菜スープで煮る		きゃべつのじゃこあえ きゃべつ 20 じゃこ t1	・きゃべつ、じゃこはゆでてみじん切りにし、あえる	きゃべつのじゃこあえ きゃべつ 25 じゃこ t1
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		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)		・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 ～ 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9月離乳食献立表

東大阪市 保育課

27日(水)	献立	鶏つくねの甘辛煮 春雨サラダ トマト		別購入
	補食	きな粉かるかん		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	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 野菜スープ 60	・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
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
野菜スープ 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

28日(木)	献立	焼き魚 ごまあえ 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
魚の野菜煮 白身魚 10 はくさい 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 ・はくさいはゆでてうら 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	魚のほぐし煮 白身魚 13 はくさい 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 はくさい 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 野菜スープ 60	・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	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
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50		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
野菜スープ はくさい にんじん かぼちゃ 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9月離乳食献立表

東大阪市 保育課

29日(金)	献立	味しみ肉豆腐 わかめサラダ		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)		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
豆腐と野菜煮	豆腐 25 きゃべつ 10 野菜スープ10~15	豆腐のみそ煮	豆腐 35 きゃべつ 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	豆腐のみそ煮 豆腐 45 きゃべつ 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
にんじんのうらごし煮	にんじん 15 野菜スープ10~15	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	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	ふのスープ	ふ 2こ 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6	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
<u>野菜スープ</u> きゃべつ にんじん こんぶ				

30日(土)	献立	厚揚げとにらのマーボー丼 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 たまねぎ 5 にんじん 10 野菜スープ20~25	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	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	じゃがいもコロコロ煮	じゃがいも 20 野菜スープ10~15	じゃがいもコロコロ煮 じゃがいも 25 野菜スープ15~20
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 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。