

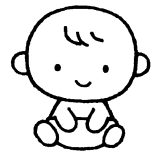
★赤ちゃんにはかなり個人差がありますので、この献立表や離乳食の進め方等の情報のおりには進みません。お子さんの様子を見ながら、あせらず進めていきましょう。

★4月当初の数日間は、子どもたちが園での生活や食事にも慣れていないので、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）ともに食事内容はごく初めの形態にしています。

★消化吸収が十分でない赤ちゃんには薄味が基本です。味付け等この献立表を参考にしてください。

★離乳食を作るときはまず野菜スープを作り、そのゆで野菜を必要な量とりわけて、調理していきます。

★献立表のtは小さじ（5ml）のことです★



令和5年4月 離乳食献立表 東大阪市 保育課

3日(月)	献立	鶏肉のノルウェー風 きゃべつとしめじのバターソテー すまし汁		別購入
	補食	クラッカーサンド【離乳後期】ホットケーキ		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 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	みそおじや とり肉ミンチ 13 きゃべつ 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 ・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、みそで味付けする	みそおじや とりミンチ 15 きゃべつ 20 にんじん 5 野菜スープ 30 みそ t1/2 全がゆ 90
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 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 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5年4月離乳食献立表

東大阪市 保育課

<b>4日(火)</b>	献立	豚肉のしょうが焼き ツナサラダ もやしのスープ		別購入	
	補食	フライドポテト		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 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		野菜おじや 豚赤身ミンチ 13 きゃべつ 15 にんじん 5 野菜スープ 30 しょうゆ t1/5 全がゆ 50～80 かぼちゃコロコロ煮 かぼちゃ 20 野菜スープ10～15		・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、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	野菜おじや 豚ミンチ 15 きゃべつ 20 にんじん 5 野菜スープ 30 しょうゆ t1/4 全がゆ 90 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 きゃべつ にんじん かぼちゃ こんぶ					

<b>5日(水)</b>	献立	味しみ肉豆腐 ほうれん草とコーンのあえもの		別購入	
	補食	ビスケット		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 はくさい 15 にんじん 5 野菜スープ10～15 さつまいもマッシュ さつまいも 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		豆腐入りおじや 豆腐 10 はくさい 10 にんじん 5 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		・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つけする ・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	豆腐入りおじや 豆腐 15 はくさい 15 にんじん 5 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 はくさい 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4月離乳食献立表

東大阪市 保育課

6日(木)	献立	焼き魚 ごまあえ みそ汁		別購入
	補食	にんじんジャムサンド		白身魚・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
魚のペースト	・魚はゆでて骨と皮を 取り、すりつぶす	魚入りおじや	・魚はゆでて、骨と皮を とりほぐす	魚入りおじや
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	はくさい 10	・野菜はゆでて、みじん 切りにする	はくさい 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 煮て水どきかたくりを 加える	野菜スープ 30	・全がゆと材料を加え てひと煮して味つけす る	野菜スープ 30
かぼちゃマッシュ	・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	しょうゆ t1/5		しょうゆ t1/4
かぼちゃ 15		全がゆ 50～80		全がゆ 90
野菜スープ10～15		かぼちゃココロ煮	・かぼちゃは皮をむき、 ゆでて1cm位の角切り にする	かぼちゃココロ煮
野菜スープ 60		かぼちゃ 20		かぼちゃ 25
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		野菜スープ10～15	・野菜スープを加え、ひ と煮する	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				

7日(金)	献立	カレーシチュー フレンチサラダ		別購入
	補食	マーブルケーキ		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	・野菜はゆでてうらごし し、野菜スープを加え て煮る	みそおじや	・野菜はゆでて、みじん 切りにする	みそおじや
たまねぎ 15		豚赤身ミンチ 13		豚ミンチ 15
にんじん 5		たまねぎ 15	・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	たまねぎ 20
野菜スープ10～15		にんじん 5		にんじん 5
マッシュポテト	・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	野菜スープ 30		野菜スープ 30
じゃがいも 15		みそ t1/3		みそ t1/2
野菜スープ10～15		全がゆ 50～80		全がゆ 90
野菜スープ 60		じゃがいもココロ煮	・じゃがいもはゆでて1 cm位の角切りにし、野 菜スープを加えてひと 煮する	じゃがいもココロ煮
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		じゃがいも 20		じゃがいも 25
野菜スープ		野菜スープ10～15		野菜スープ15～20
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4月離乳食献立表

東大阪市 保育課

8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
野菜スープ にんじん さつまいも こんぶ				

10日(月)	献立	鶏肉の照り焼き ジャがいもと野菜のソテー 若竹汁		別購入
	補食	コロコロケーキ		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
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 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。

令和5年4月離乳食献立表

東大阪市 保育課

11日(火)	献立	魚のコーン揚げ ひじきのサラダ 中華風スープ		別購入
	補食	マカロニのあべかわ		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  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  野菜スープ 60  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 こんぶ		魚と野菜のくず煮 白身魚 13 にんじん 5 はくさい 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  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  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)		魚と野菜のくず煮 白身魚 15 にんじん 5 はくさい 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  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 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

12日(水)	献立	マーボー豆腐 しろなのかつお和え		別購入
	補食	さつまいもきんとん		
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
豆腐と野菜煮 豆腐 25 きゃべつ 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 たまねぎ にんじん きゃべつ こんぶ		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  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  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)		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 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  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

\* 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4月離乳食献立表

東大阪市 保育課

13日(木)	献立	おたのしみの日		別購入
	補食	プリンと果物【離乳後期】かぼちゃゼリーと果物		
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				

14日(金)	献立	ハンバーグ 酢みそあえ ジャがいもスープ		別購入 牛ミンチ
	補食	焼おにぎり【離乳後期】 おにぎり(焼おにぎりを焼かない)		
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
豆腐のあけぼの煮 豆腐 25 にんじん 5 野菜スープ10～15		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		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
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		チンゲン菜の酢みそあえ チンゲン菜 10 にんじん 5 酢 t1/10 みそ t1/9 砂糖 t1/10		チンゲン菜の酢みそあえ チンゲン菜 15 にんじん 5 酢 t1/9 みそ t1/8 砂糖 t1/9
野菜スープ 60		ジャがいもスープ ジャがいも 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6		ジャがいもスープ ジャがいも 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4月離乳食献立表

東大阪市 保育課

15日(土)	献立	牛丼 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 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	・かぼちゃは皮をむいてゆで、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	野菜おじや 豚赤身ミンチ 13 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ 30 しょうゆ t1/5 全がゆ 50~80  かぼちゃコロコロ煮 かぼちゃ 20 野菜スープ10~15	・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、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	野菜おじや 豚ミンチ 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  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				

17日(月)	献立	牛肉の甘辛煮 三色なます みそ汁		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)		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  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	・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 ・きゃべつはゆでてうらごしし、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  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  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  ・野菜はゆでて、みじん切りにする ・材料を調味料であえる  ・きゃべつはゆでて、みじん切りにする	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  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  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4月離乳食献立表

東大阪市 保育課

18日(火)	献立	厚揚げと小芋の煮付け わかめとコーンの和風炒め		別購入
	補食	お好み焼き		とりミンチ・たまねぎ 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 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	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	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 ・わかめはもどして細かく切る	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		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				

19日(水)	献立	カレーシチュー フルーツサラダ		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
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 牛赤身ミンチ 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 牛ミンチ 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
アップルキャラット にんじん 10 りんご 10 野菜スープ 60	・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	フルーツサラダ きゃべつ 10 きゅうり 5 りんご 10 砂糖 t1/10 酢 t1/10	・野菜はゆでて、みじん切りにする ・りんごは皮をむいてみじん切りにする ・材料を調味料であえる	フルーツサラダ きゃべつ 15 きゅうり 5 りんご 15 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 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 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5年4月離乳食献立表

東大阪市 保育課

20日(木)	献立	さわらのみそ照り焼き 千切りの煮付け すまし汁		別購入
	補食	菜飯おにぎり		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
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	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		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 にんじん たまねぎ こんぶ				

21日(金)	献立	鶏つくねの甘辛煮 ごまドレッシングサラダ 小松菜スープ		別購入
	補食	スイートポテト		
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
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	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		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4月離乳食献立表

東大阪市 保育課

22日(土)	献立	味噌ラーメン 果物		別購入
	補食			豚ミンチ・うどん 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 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
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
野菜スープ たまねぎ にんじん さつまいも こんぶ				

24日(月)	献立	ジャージャン豆腐 じゃこのマリネ風		別購入
	補食	にんじんクッキー		豚ミンチ・じゃこ 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 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	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	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		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 にんじん たまねぎ 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4月離乳食献立表

東大阪市 保育課

25日(火)	献立	鶏肉のさっぱり煮 あげ入りあえもの みそ汁		別購入
	補食	シュガーラスク【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		とりミンチ・食パン
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 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	とりミンチと野菜の炒め煮 とり肉ミンチ 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	・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 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
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	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		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
野菜スープ にんじん はくさい だいこん こんぶ				

26日(水)	献立	肉じゃが ブロッコリーのかつおあえ		別購入
	補食	おはぎ		牛ミンチ・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 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	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
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		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 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4月離乳食献立表

東大阪市 保育課

27日(木)	献立	とんかつ 中華風サラダ わかめスープ		別購入
	補食	ポテトもち		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 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		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 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 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 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 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 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 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～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		・材料はゆでてうらごしし、野菜スープで煮る ・たまねぎはゆでてうらごしし、野菜スープで煮る ・材料はゆでて、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 ・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 ・わかめはもどして細かく切る		

28日(金)	献立	焼き魚 酢の物 すまし汁		別購入
	補食	チヂミ		白身魚・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
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 さつまいもマッシュ さつまいも 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		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 さつまいもコロコロ煮 さつまいも 20 野菜スープ10～15 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)		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 さつまいもコロコロ煮 さつまいも 25 野菜スープ15～20 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
野菜スープ にんじん たまねぎ きゃべつ さつまいも こんぶ		・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 ・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 ・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 ・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 ・きゃべつはゆでて、細かく切る		

\* 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。