

令和5年5月離乳食献立表

東大阪市 保育課

1日(月)	献立	高野の卵とじ ほうれん草とコーンの和え物		別購入
	補食	みたらし団子【離乳後期】 ホットケーキ		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
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
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	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 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				

2日(火)	献立	豚肉のねぎ味噌炒め 酢のもの すまし汁		別購入
	補食	チーズクッキー		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
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		じゃがいもスープ じゃがいも 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6	・じゃがいもはゆでて、1cm位の角切りにする	じゃがいもスープ じゃがいも 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
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5月離乳食献立表

東大阪市 保育課

6日(土)	献立	きつねうどん 果物		別購入
	補食			とりミンチ・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 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
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
野菜スープ にんじん かぼちゃ こんぶ				

8日(月)	献立	焼肉 野菜のせん切りポイル オニオンスープ		別購入
	補食	ヨーグルトゼリーと果物		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	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
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	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 ・材料を調味料であえる	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
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

\* 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5月離乳食献立表

東大阪市 保育課

<b>9日(火)</b>	献立	ツナと豆腐のつくね焼き ごまあえ すまし汁		別購入
	補食	肉みそおにぎり		
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
豆腐のあけぼの煮 豆腐 25 にんじん 5 野菜スープ10～15		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		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
小松菜のうらごし煮 小松菜(葉先) 15 野菜スープ10～15		砂糖 t1/9 みそ t1/9 かたくり粉 t1/4		砂糖 t1/7 みそ t1/7 かたくり粉 t1/3
野菜スープ 60		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		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 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

<b>10日(水)</b>	献立	カレーシチュー フルーツサラダ		別購入
	補食	ココアケーキ		
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
マッシュポテト じゃがいも 15 野菜スープ10～15		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		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
アップルキャロット にんじん 10 りんご 10 野菜スープ 60		砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10		砂糖 t1/8 しょうゆ t1/8
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		アップルキャロット にんじん 15 りんご 5 砂糖 t1/10 野菜スープ5～10		アップルキャロット にんじん 20 りんご 10 砂糖 t1/9 野菜スープ10～15
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 きゃべつ 10 野菜スープ 80 みそ t1/3		みそスープ きゃべつ 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

\* 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5月離乳食献立表

東大阪市 保育課

11日(木)	献立	魚の照り焼き あげともやしのごま酢 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		白身魚・にんじん かぼちゃ・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
魚のペースト	・魚はゆでて骨と皮を 取り、すりつぶす	魚と野菜のくず煮	・魚はゆでて、骨と皮を とりほぐす	魚と野菜のくず煮
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	にんじん 5	・野菜はゆでて、みじん 切りにする	にんじん 5
野菜スープ10~15		たまねぎ 10		たまねぎ 15
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20~25	・材料を野菜スープで 煮て味付けし、水どき かたくりでとろみをつけ る	野菜スープ25~30
かぼちゃマッシュ	・かぼちゃは皮をむい てゆで、うらごしし、野 菜スープを加えてトロツ とするまで煮る	砂糖 t1/10		砂糖 t1/8
かぼちゃ 15		しょうゆ t1/10		しょうゆ t1/8
野菜スープ10~15		かたくり粉 t1/4		かたくり粉 t1/3
野菜スープ 60		かぼちゃコロコロ煮	・かぼちゃは皮をむい てゆで、1cm位の角切 りにする	かぼちゃコロコロ煮
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50		かぼちゃ 20		かぼちゃ 25
野菜スープ		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
かぼちゃ		みそスープ	・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		たまねぎ 10		たまねぎ 15
にんじん		野菜スープ 80		野菜スープ 100
こんぶ		みそ t1/3		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

12日(金)	献立	肉団子の五目煮 アスパラのかつおあえ		別購入
	補食	大学芋		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
チンゲン菜のうらごし煮	・チンゲン菜はゆでて、 水気を絞り、葉先をうら ごしする	豚肉と野菜のみそ煮	・野菜はゆでて、みじん 切りにする	豚肉と野菜のみそ煮
チンゲン菜(葉先) 15		豚赤身ミンチ 13		豚ミンチ 15
野菜スープ10~15	・材料を野菜スープで ひと煮する	きゃべつ 10	・材料を野菜スープで 煮て、味付けする	きゃべつ 15
野菜のうらごし煮	・材料はゆでてうらごし し、野菜スープで煮る	にんじん 5		にんじん 5
きゃべつ 15		野菜スープ20~25		野菜スープ25~30
にんじん 5		みそ t1/9		みそ t1/7
野菜スープ10~15		アスパラのかつおあえ	・アスパラはゆでてみ じん切りにし、かつお節 と調味料であえる	アスパラのかつおあえ
野菜スープ 60		アスパラ 15		アスパラ 20
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50		かつお節 0.3		かつお節 0.3
野菜スープ		砂糖 t1/10		砂糖 t1/9
にんじん		しょうゆ t1/10		しょうゆ t1/9
きゃべつ		にんじんスープ	・にんじんはゆでて、み じん切りにする	にんじんスープ
こんぶ		にんじん 10		にんじん 15
		野菜スープ 80		野菜スープ 100
		しょうゆ t1/6		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5年5月離乳食献立表

東大阪市 保育課

13日(土)	献立	焼きうどん 果物		別購入
	補食			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		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 にんじん たまねぎ さつまいも こんぶ				

15日(月)	献立	厚揚げと野菜のうま煮 ししゃも トマト		別購入
	補食	菜飯おにぎり		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
高野のすり流し 高野豆腐 t1/5 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		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  トマト 1/8こ  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)		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  トマト 1/8こ  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
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5月離乳食献立表

東大阪市 保育課

16日(火)	献立	さばの梅干煮 ごまあえ みそ汁		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		白身魚・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
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 チンゲン菜(葉先) 15 にんじん 5 野菜スープ10～15	・チンゲン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	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
野菜スープ 60	・材料を野菜スープでひと煮する	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 たまねぎ にんじん 大根 こんぶ				

17日(水)	献立	豚肉と小松菜の炒め物 さつまいものバター焼き わかめスープ		別購入
	補食	ツナサンド【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
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	・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 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
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	さつまいものバター煮 さつまいも 20 バター t1/8 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 ・バターでさっと炒め、野菜スープで煮る	さつまいものバター煮 さつまいも 25 バター t1/7 野菜スープ15～20
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 たまねぎ 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5月離乳食献立表

東大阪市 保育課

18日(木)	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				

19日(金)	献立	かぼちゃコロッケ 酢のもの すまし汁		別購入
	補食	そら豆の塩ゆでとクラッカーと果物 【離乳後期】 むしいもと果物		
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
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	かぼちゃのミートソースかけ かぼちゃ 15 たまねぎ 5 牛赤身ミンチ 13 野菜スープ10~15 しょうゆ t1/10 砂糖 t1/10 かたくり粉 t1/5	・かぼちゃは皮をむいてゆで、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、かぼちゃにかける	かぼちゃのミートソースかけ かぼちゃ 20 たまねぎ 5 牛ミンチ 15 野菜スープ15~20 しょうゆ t1/9 砂糖 t1/9 かたくり粉 t1/4
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	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				
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 かぼちゃ 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

\* 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5月離乳食献立表

東大阪市 保育課

20日(土)	献立	豚丼 果物		別購入
	補食			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
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	・じゃがいもは皮をむき、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
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 たまねぎ にんじん じゃがいも こんぶ				

22日(月)	献立	焼き魚 きんぴら みそ汁		別購入
	補食	コロコロケーキ		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 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
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
野菜スープ たまねぎ にんじん さつまいも 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	・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

\* 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5月離乳食献立表

東大阪市 保育課

23日(火)	献立	豚肉のりんごソース煮 きゃべつとしめじのバターソテー トマト		別購入
	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)		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	豚肉のトマト煮 豚ミンチ 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	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 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 たまねぎ きゃべつ にんじん こんぶ				

24日(水)	献立	大豆カレー きゅうりの中華風サラダ		別購入
	補食	ブルーベリーヨーグルト 【離乳後期】 フルーツヨーグルト (缶詰・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
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	つくね煮 豚赤身ミンチ 13 たまねぎ 15 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	つくね煮 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
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	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	・野菜はゆでて、みじん 切りにする ・すりごま、しょうゆであ える	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
野菜スープ 60		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
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5月離乳食献立表

東大阪市 保育課

25日(木)	献立	鶏肉のみそ照り焼き ジャがいもソテー すまし汁		別購入
	補食	りんごジャムクラッカー 【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
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 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 ジャがいも 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 きゃべつ 10 にんじん 5 野菜スープ20～25 みそ t1/9 ジャがいもの煮つけ ジャがいも 10 にんじん 5 野菜スープ10～15 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10 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)		とり肉と野菜のみそ煮 とり肉ミンチ 15 きゃべつ 15 にんじん 5 野菜スープ25～30 みそ t1/7 ジャがいもの煮つけ ジャがいも 15 にんじん 5 野菜スープ15～20 砂糖 t1/8 しょうゆ t1/8 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

26日(金)	献立	オムレツ ひじきとツナの炒め物 小松菜スープ		別購入
	補食	みかんゼリー 【離乳後期】 にんじんゼリー		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 小松菜(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 野菜スープ たまねぎ にんじん こんぶ		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 ひじきのサラダ ひじき 1.5 にんじん 5 砂糖 t1/10 酢 t1/10 小松菜スープ 小松菜 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6 全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		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 ひじきのサラダ ひじき 2 にんじん 5 砂糖 t1/9 酢 t1/9 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～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5月離乳食献立表

東大阪市 保育課

27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		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				

29日(月)	献立	魚の竜田揚げ 春雨サラダ みそ汁		別購入
	補食	ビスケット		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
魚のみぞれ煮 白身魚 10 大根 10 野菜スープ 5～10  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  全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		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  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  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)		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  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  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 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5月離乳食献立表

東大阪市 保育課

30日(火)	献立	鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのかつおあえ		別購入
	補食	にんじんケーキ		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 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 とり肉ミンチ 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 とりミンチ 15 たまねぎ 5 かたくり粉 t2/3 油 t1/6
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		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 たまねぎ にんじん こんぶ				

31日(水)	献立	中華風炒め煮 じゃこのマリネ風 果物		別購入
	補食	きな粉サンド		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
高野のすり流し 高野豆腐 t1/5 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 きゃべつ 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 きゃべつ 15 にんじん 5 野菜スープ30~35 しょうゆ 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		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
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。