

令和7年3月離乳食献立表

東大阪市 保育課

1日(土)	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 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		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 かぼちゃコロコロ煮 かぼちゃ 20 野菜スープ10～15		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 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		・かぼちゃは皮をむき、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 ・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、全がゆを加えてよく煮込み、みそで味付けする ・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		

3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
野菜のうらごし煮 たまねぎ 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		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 ジャこマリネ風 ジャこ 3 すりごま 0.2 砂糖 t1/10 酢 t1/10 はくさいスープ はくさい 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6 全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		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 ジャこマリネ風 ジャこ 5 すりごま 0.2 砂糖 t1/9 酢 t1/9 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 ～ 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		・野菜はゆでてうらごしし、野菜スープを加えて煮る ・はくさいはゆでてうらごしし、野菜スープで煮る ・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 ・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 ・はくさいはゆでて、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。

令和7年3月離乳食献立表

東大阪市 保育課

4日(火)	献立	厚揚げチャンプル 焼きじゃがいも 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 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		豚ミンチと野菜のくずとし 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 みそポテト じゃがいも 20 野菜スープ10～15 みそ 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し 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 みそポテト じゃがいも 25 野菜スープ15～20 みそ t1/8 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 にんじん じゃがいも こんぶ		・小松菜はゆでて水気を絞、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 ・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 ・わかめはもどして細かく切る		

5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 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		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 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)		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 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 たまねぎ にんじん 大根 こんぶ		・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 ・たまねぎはゆでてうらごしし、野菜スープで煮る ・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 ・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 ・大根はゆでて、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。

令和7年3月離乳食献立表

東大阪市 保育課

6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
アップルキャラット にんじん 10 りんご 10 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		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 アップルキャラット にんじん 15 りんご 5 野菜スープ5～10 砂糖 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)		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 アップルキャラット にんじん 20 りんご 10 野菜スープ10～15 砂糖 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 じゃがいも たまねぎ にんじん きゃべつ こんぶ		・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 ・きゃべつはゆでてうらごしし、野菜スープで煮る ・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 ・きゃべつはゆでて、みじん切りにする		

7日(金)	献立	さばのみそ煮 菜の花のごまあえ すまし汁		別購入
	補食	プレーンクッキー		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 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 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		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 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 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 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 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
		・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 ・材料はゆでてうらごしし、野菜スープで煮る ・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 ・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		

* 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7年3月離乳食献立表

東大阪市 保育課

8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 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 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 大根 20 にんじん 15 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 大根 にんじん じゃがいも こんぶ		・じゃがいもは皮をむき、ゆでてうらごしする ・大根、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 ・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		

10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 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		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
野菜スープ たまねぎ にんじん 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 ・にんじんはゆでてうらごしし、野菜スープで煮る ・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		

- * 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7年3月離乳食献立表

東大阪市 保育課

11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				

12日(水)	献立	さわらの照り焼きカレー風味 しろなのかつおあえ 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 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 にんじん たまねぎ きゃべつ 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 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 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 ・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 ・きゃべつはゆでて、みじん切りにする 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 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 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

* 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7年3月離乳食献立表

東大阪市 保育課

13日(木)	献立	すき焼き風 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
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 牛身ミンチ 13 はくさい 10 にんじん 5 野菜スープ20～25 みそ t1/9
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		・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
野菜スープ 60		すのもの きゅうり 10 にんじん 5 砂糖 t1/10 酢 t1/10		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		豆腐のスープ 豆腐 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6		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 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

14日(金)	献立	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のあえもの みそ汁		別購入
	補食	焼きおにぎり【離乳後期】焼きおにぎりを焼かない (発達の状況に応じてスープ煮にしてもよい)		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 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		とりミンチと野菜のくずとじ とり肉ミンチ 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
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		・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
野菜スープ 60		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		とりミンチと野菜のくずとじ とりミンチ 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
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		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 たまねぎ にんじん かぼちゃ こんぶ		全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		みそスープ かぼちゃ 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7年3月離乳食献立表

東大阪市 保育課

15日(土)	献立	カレーうどん 果物		別購入
	補食			牛ミンチ 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 きゃべつ 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 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 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 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 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 きゃべつ にんじん さつまいも こんぶ				

17日(月)	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	さつまいもスティック		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 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		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 豆腐 10 野菜スープ 80 みそ t1/3 全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		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 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
野菜スープ たまねぎ 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7年3月離乳食献立表

東大阪市 保育課

18日(火)	献立	酢豚風 ブロッコリーのかつおあえ トマト		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 (発達の状況に応じてスープ煮にしてもよい)		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		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		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 にんじん 10 野菜スープ 80 みそ t1/3		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		・にんじんはゆでて、みじん切りにする		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		全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		

19日(水)	献立	魚のあけぼの揚げ 小松菜のあえもの 若竹汁		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		あえもの 小松菜 15 にんじん 5 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10		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		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
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 はくさい 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7年3月離乳食献立表

東大阪市 保育課

21日(金)	献立	マーボー豆腐 春雨サラダ		別購入
	補食	かぼちゃのパウンドケーキ		
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 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		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 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 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)		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 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 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 たまねぎ にんじん きゃべつ こんぶ				

22日(土)	献立	豚肉とレタスのパスタ 果物		別購入
	補食			豚ミンチ・うどん 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 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ 80 マッシュポテト じゃがいも 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 じゃがいもコロコロ煮 じゃがいも 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 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				

* 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7年3月離乳食献立表

東大阪市 保育課

24日(月)	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 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 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 じゃがいも こんぶ		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 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 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 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 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 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

25日(火)	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
<u>野菜スープ</u>				

- * 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7年3月離乳食献立表

東大阪市 保育課

26日(水)	献立	焼き魚 きんぴら すまし汁		別購入
	補食	五平もち【離乳後期】おにぎり (発達の状況に応じてスープ煮にしてもよい)		白身魚・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
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		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 みそポテト じゃがいも 20 野菜スープ10～15 みそ 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)		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 みそポテト じゃがいも 25 野菜スープ15～20 みそ t1/8 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

27日(木)	献立	豚肉のねぎ味噌炒め 大根サラダ 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		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 大根サラダ 大根 10 ブロッコリー 5 にんじん 5 砂糖 t1/10 酢 t1/10 きゅうりスープ きゅうり 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6 全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		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 大根サラダ 大根 15 ブロッコリー 5 にんじん 5 砂糖 t1/9 酢 t1/9 きゅうりスープ きゅうり 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7年3月離乳食献立表

東大阪市 保育課

28日(金)	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 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 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ10～15 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		とりミンチと野菜のくずとじ とり肉ミンチ 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 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 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)		とりミンチと野菜のくずとじ とりミンチ 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 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 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
野菜スープ たまねぎ にんじん こんぶ		・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 ・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 ・ふはもどして細かく切る		

29日(土)	献立	中華汁そば 果物		別購入
	補食			豚ミンチ・うどん 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 かぼちゃマッシュ かぼちゃ 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 かぼちゃコロコロ煮 かぼちゃ 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 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 はくさい にんじん かぼちゃ こんぶ		・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		

* 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7年3月離乳食献立表

東大阪市 保育課

31日(月)	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

