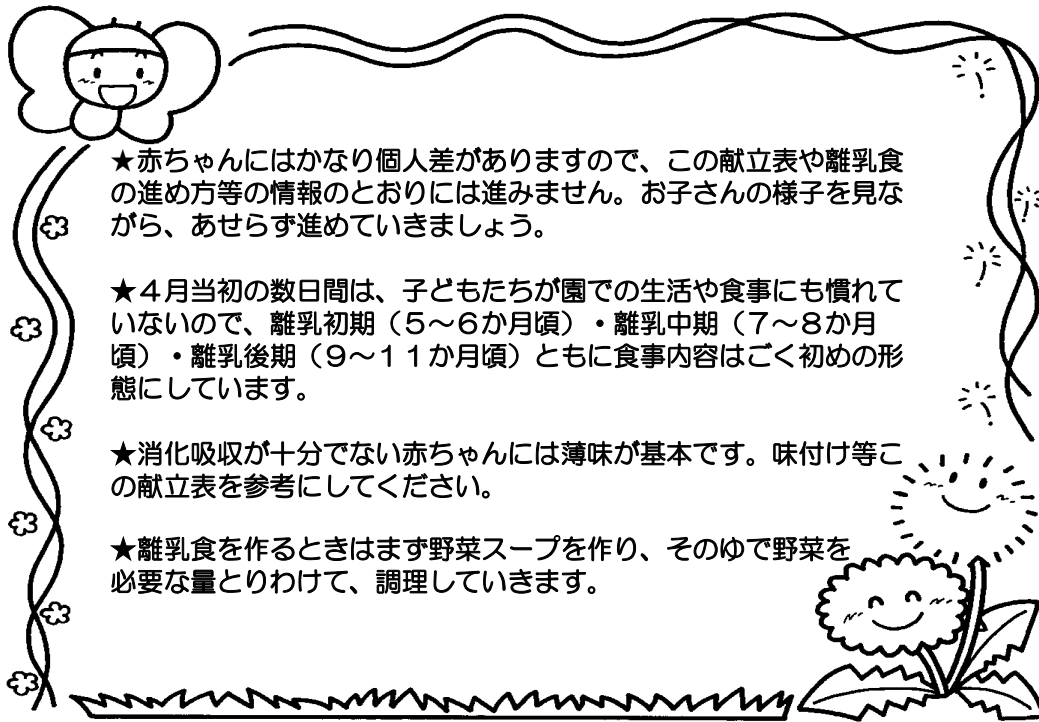


令和7年4月 離乳食献立表 東大阪市 保育課

2日(水)	献立	豚肉のしょうが焼き 春雨の酢のもの もやしのスープ		別購入
	補食	ビスケット		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		野菜おじや 豚赤身ミンチ 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 かぼちゃ にんじん きゃべつ こんぶ		・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 ・きゃべつはゆでてうらごしし、野菜スープで煮る ・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4月離乳食献立表

東大阪市 保育課

3日(木)	献立	カレーシチュー フレンチサラダ		別購入
	補食	バター入り蒸しパン		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 じゃがいも 15 たまねぎ 5 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		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 じゃがいもコロコロ煮 じゃがいも 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 じゃがいもコロコロ煮 じゃがいも 25 野菜スープ15～20
<u>野菜スープ</u> じゃがいも たまねぎ にんじん こんぶ				

4日(金)	献立	焼き魚 ごまあえ みそ汁		別購入
	補食	わかめおにぎり【離乳後期】わかめおにぎり (発達の状況に応じてスープ煮でもよい)		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		魚入りおじや 白身魚 13 小松菜 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		魚入りおじや 白身魚 15 小松菜 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
<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7年4月離乳食献立表

東大阪市 保育課

5日(土)	献立	スパゲティミートソース 果物		別購入
	補食			うどん・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
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 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 じゃがいも こんぶ		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

7日(月)	献立	チキンカツ ひじきのサラダ 小松菜のスープ		別購入
	補食	スイートポテト		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
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 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 かぼちゃ にんじん たまねぎ こんぶ		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 かぼちゃコロコロ煮 かぼちゃ 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 かぼちゃコロコロ煮 かぼちゃ 25 野菜スープ15～20

* 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4月離乳食献立表

東大阪市 保育課

8日(火)	献立	味しみ肉豆腐 ほうれん草のあえもの		別購入
	補食	チーズクッキー		
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
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 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
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		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		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		・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付けし、水溶きかたくりでとろみをつける		はくさいスープ はくさい 15 野菜スープ 100 しょうゆ t1/4
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		・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 ・はくさいはゆでて、細かく切る		
野菜スープ にんじん きゃべつ 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		全がゆ ～ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80
		全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		

9日(水)	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		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
野菜スープ				

- * 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4月離乳食献立表

東大阪市 保育課

10日(木)	献立	鶏つくねの甘辛煮 チンゲン菜とごぼうの味噌和え すまし汁		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		たまねぎ・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
みぞれ煮 大根 10 にんじん 5 野菜スープ10～15		とり肉のみぞれ煮 とり肉ミンチ 13 大根 10 野菜スープ10～15 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10		とり肉のみぞれ煮 とりミンチ 15 大根 15 野菜スープ15～20 砂糖 t1/8 しょうゆ t1/8
たまねぎのうらごし煮 たまねぎ 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		・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 ・材料を調味料であえる		
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 大根 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

11日(金)	献立	魚の南蛮煮 じゃがいもと野菜のソテー みそ汁		別購入
	補食	おはぎ		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 じゃがいも 15 にんじん 5 野菜スープ10～15		・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		
野菜スープ 60		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		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
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		・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		
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7年4月離乳食献立表

東大阪市 保育課

12日(土)	献立	牛 丼 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
野菜のうらごし煮 さつまいも 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 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 さつまいもコロコロ煮 さつまいも 20 野菜スープ10～15		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 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 さつまいも たまねぎ にんじん こんぶ				

14日(月)	献立	豆腐のカレー煮 しろなのかつお和え		別購入
	補食	ポテトもち		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 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 きゃべつ 10 にんじん 5 野菜スープ25～30 しょうゆ t1/9 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 ふ 2こ 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 きゃべつ 15 にんじん 5 野菜スープ30～35 しょうゆ t1/7 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 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 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。

令和7年4月離乳食献立表

東大阪市 保育課

15日(火)	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	ココアケーキ		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 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 <u>野菜スープ</u> にんじん はくさい たまねぎ 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 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 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)		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 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 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

16日(水)	献立	豚肉の衣揚げ ごまドレッシングサラダ トマト		別購入
	補食	にんじんジャムサンド		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
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 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 <u>野菜スープ</u> たまねぎ きゃべつ にんじん こんぶ		豚肉のトマト煮 豚赤身ミンチ 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 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 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 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4月離乳食献立表

東大阪市 保育課

17日(木)	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 オニオンスープ		別購入
	補食	菜飯おにぎり【離乳後期】 菜飯おにぎり (発達の状況に応じてスープ煮にしてもよい)		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 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		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 すのもの きゃべつ 10 にんじん 5 砂糖 t1/10 酢 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)		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 きゃべつ 15 にんじん 5 砂糖 t1/9 酢 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
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 ・野菜はゆでて、みじん切りにする ・材料を調味料であえる ・たまねぎはゆでて、細かく切る		

18日(金)	献立	牛肉の甘辛煮 三色なます みそ汁		別購入
	補食	ツナコーンパン【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
みぞれ煮 大根 10 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		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 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)		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 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 大根 にんじん じゃがいも たまねぎ 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 ・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 ・材料を調味料であえる ・じゃがいもはゆでて、1cm位の角切りにする		

* 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4月離乳食献立表

東大阪市 保育課

19日(土)	献立	木の葉うどん 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 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 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 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 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 かぼちゃコロコロ煮 かぼちゃ 25 野菜スープ15～20
<u>野菜スープ</u> にんじん かぼちゃ こんぶ				

21日(月)	献立	豚肉と野菜の炒め物 じゃこのマリネ風 えのきのスープ		別購入
	補食	コロコロケーキ		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		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 じゃこマリネ風 じゃこ 3 すりごま 0.2 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 じゃこマリネ風 じゃこ 5 すりごま 0.2 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
<u>野菜スープ</u> 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4月離乳食献立表

東大阪市 保育課

22日(火)	献立	ハンバーグ 中華風和え物 果物		別購入
	補食	フライドポテト		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 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		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 きゃべつの煮びたし きゃべつ 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 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 きゃべつの煮びたし きゃべつ 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 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 きゃべつ にんじん たまねぎ こんぶ		・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 ・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 ・野菜スープで煮て、味付けする		

23日(水)	献立	ジャージャン豆腐 ブロッコリーのかつおあえ		別購入
	補食	にんじんケーキ		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
野菜のうらごし煮 さつまいも 15 にんじん 5 野菜スープ10～15 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 野菜スープ たまねぎ にんじん さつまいも こんぶ		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 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 さつまいもスープ さつまいも 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 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 さつまいもスープ さつまいも 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
		・さつまいもは皮をむき、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 ・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 ・さつまいもは皮をむき、ゆでて、1cm位の角切りにする		

* 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4月離乳食献立表

東大阪市 保育課

24日(木)	献立	焼き魚 あげともやしのごま酢 みそ汁		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) (発達の状況に応じてスープ煮にしてもよい)		白身魚・かぼちゃ にんじん
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
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 小松菜(葉先) 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		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 かぼちゃコロコロ煮 かぼちゃ 20 野菜スープ10～15 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)		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 かぼちゃコロコロ煮 かぼちゃ 25 野菜スープ15～20 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
野菜スープ にんじん たまねぎ かぼちゃ こんぶ		・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 ・小松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 ・材料を野菜スープでひと煮する ・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 ・小松菜はゆでて水気を絞り、細かく切る		

25日(金)	献立	カレーシチュー フルーツサラダ		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
マッシュポテト じゃがいも 15 野菜スープ10～15 アップルキャラット にんじん 10 りんご 10 野菜スープ 60 全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		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 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)		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 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 (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 きゃべつ こんぶ		・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 ・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 ・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		

* 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4月離乳食献立表

東大阪市 保育課

26日(土)	献立	ちゃんぽん麺 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 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 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 きゃべつ 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
<u>野菜スープ</u> きゃべつ にんじん さつまいも こんぶ				

28日(月)	献立	肉じゃが 酢のもの		別購入
	補食	お好み焼き		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 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		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 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)		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 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
<u>野菜スープ</u> 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7年4月離乳食献立表

東大阪市 保育課

30日(水)	献立	鶏肉の照り焼き 中華風サラダ わかめスープ		別購入
	補食	さつまいもきんとん		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 きゃべつ 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		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 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 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)		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 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 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

* 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

