

令和7年5月離乳食献立表

東大阪市 保育課

1日(木)	献立	豚肉のねぎ味噌炒め マカロニサラダ すまし汁		別購入
	補食	ヨーグルトゼリーと果物		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 たまねぎ 15 きゃべつ 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		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 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 きゅうりのスープ 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 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 きゅうりのスープ 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
野菜スープ たまねぎ にんじん きゃべつ こんぶ		・材料はゆでてうらごし、野菜スープで煮る ・にんじんはゆでてうらごし、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 ・きゅうりはゆでて、みじん切りにする		

2日(金)	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	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
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 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 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 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 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 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)		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 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 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		・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 ・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 ・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 ・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		

* 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5月離乳食献立表

東大阪市 保育課

7日(水)	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	大学芋		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 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		牛肉と野菜のみそ煮 牛ミンチ 15 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ25～30 みそ t1/7
野菜スープ 60 全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		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 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)		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 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 たまねぎ にんじん きゃべつ 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 ・たまねぎはゆでて、細かく切る		

8日(木)	献立	大豆カレー きゅうりの中華風サラダ		別購入
	補食	ココアケーキ		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 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		つくね煮 豚赤身ミンチ 13 たまねぎ 10 にんじん 5 かたくり粉 t1/3 野菜スープ 40 砂糖 t1/9 しょうゆ t1/9
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		・野菜はゆでて、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
野菜スープ 60 全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		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 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)		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 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 たまねぎ にんじん じゃがいも こんぶ		・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 ・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5月離乳食献立表

東大阪市 保育課

9日(金)	献立	魚の照り焼き 大根サラダ みそ汁		別購入
	補食	チーズクッキー		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
魚のペースト 白身魚 10 野菜スープ 5～10 かたくり粉 t1/6 みぞれ煮 大根 10 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 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 かぼちゃスープ かぼちゃ 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 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 かぼちゃスープ かぼちゃ 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
・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 ・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 ・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 ・材料を調味料であえる ・かぼちゃは皮をむき、ゆでて、1cm位の角切りにする				

10日(土)	献立	きつねうどん 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 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 にんじん さつまいも こんぶ		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 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 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 さつまいもコロコロ煮 さつまいも 25 野菜スープ15～20
・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 ・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5月離乳食献立表

東大阪市 保育課

12日(月)	献立	タンダリーチキン 三色ソテー もずくのスープ		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		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 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 きゅうり 10 にんじん 5 砂糖 t1/10 酢 t1/10 にんじんスープ にんじん 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 きゅうり 15 にんじん 5 砂糖 t1/9 酢 t1/9 にんじんスープ にんじん 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 こんぶ		・野菜はゆでて、みじん切りにする ・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 ・野菜はゆでて、みじん切りにする ・材料を調味料であえる ・にんじんはゆでて、みじん切りにする		

13日(火)	献立	厚揚げと野菜のうま煮 ししゃも 果物		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)		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 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 野菜スープ たまねぎ にんじん じゃがいも こんぶ		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 じゃがいもコロコロ煮 じゃがいも 20 野菜スープ10～15 みそスープ たまねぎ 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 じゃがいもコロコロ煮 じゃがいも 25 野菜スープ15～20 みそスープ たまねぎ 15 野菜スープ 100 みそ t2/3 全がゆ ～ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80
・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 ・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 ・たまねぎはゆでて、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5月離乳食献立表

東大阪市 保育課

14日(水)	献立	さばの梅干煮 ごまあえ 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・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
魚の野菜煮 白身魚 10 にんじん 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 きゃべつ 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 きゃべつ 15 にんじん 5 野菜スープ25～30 砂糖 t1/8 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		はくさいのごまあえ はくさい 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		はくさいのごまあえ はくさい 15 にんじん 5 すりごま 0.2 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 野菜スープ きゃべつ にんじん はくさい 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 50～80 (7倍がゆ程度)		全がゆ ～ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80

15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				

* 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7年5月離乳食献立表

東大阪市 保育課

16日(金)	献立	かぼちゃコロッケ 酢のもの トマト		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		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 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		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 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10 かたくり粉 t1/5 すのもの きゃべつ 10 にんじん 5 砂糖 t1/10 酢 t1/10 きゅうりのスープ 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)		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 砂糖 t1/9 しょうゆ t1/9 かたくり粉 t1/4 すのもの きゃべつ 15 にんじん 5 砂糖 t1/9 酢 t1/9 きゅうりのスープ 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
		・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 ・たまねぎはゆでてみじんぎりにし、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 ・野菜はゆでて、みじん切りにする ・材料を調味料であえる		
		・きゅうりはゆでて、みじん切りにする		

17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 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		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 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
		・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		
		・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 ・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		

* 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5月離乳食献立表

東大阪市 保育課

19日(月)	献立	カレーシチュー フルーツサラダ		別購入
	補食	きな粉かるかん		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 じゃがいも 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		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 きゃべつ 10 きゅうり 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)		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 きゃべつ 15 きゅうり 5 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
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		・野菜はゆでてうらごしし、野菜スープを加えて煮る ・きゅうりは皮をむいてすりおろし、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 ・にんじんはゆでて、みじん切りにする		

20日(火)	献立	焼き魚 はりはり漬け みそ汁		別購入
	補食	コロコロケーキ		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 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		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 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 みそスープ たまねぎ 10 野菜スープ 80 みそ t1/3 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 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 みそスープ たまねぎ 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 こんぶ		・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 ・にんじん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 ・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 ・たまねぎはゆでて、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5月離乳食献立表

東大阪市 保育課

21日(水)	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	みかんゼリー 【離乳後期】 にんじんゼリー		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		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
うらごしりんご りんご 25 野菜スープ 5～10		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		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		きゃべつスープ きゃべつ 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6		きゃべつスープ きゃべつ 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 きゃべつ こんぶ				

22日(木)	献立	ツナと豆腐のつくね焼き ごまあえ わかめスープ		別購入
	補食	ホットドッグ 【離乳後期】 ホットケーキ		
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
豆腐のあけぼの煮 豆腐 25 にんじん 5 野菜スープ 10～15		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		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
小松菜のうらごし煮 小松菜(葉先) 野菜スープ 10～15		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
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 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7年5月離乳食献立表

東大阪市 保育課

23日(金)	献立	鶏肉のみそ照り焼き ジャがいもと野菜のソテー すまし汁		別購入
	補食	ビスケット		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		鶏肉と野菜のみそ煮 とり肉ミンチ 13 たまねぎ 10 にんじん 5 野菜スープ20～25 みそ t1/9		鶏肉と野菜のみそ煮 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		ポテトサラダ ジャがいも 10 きゅうり 5 にんじん 5 砂糖 t1/10 酢 t1/10		ポテトサラダ ジャがいも 15 きゅうり 5 にんじん 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		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)		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
野菜スープ たまねぎ にんじん ジャがいも こんぶ				

24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 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 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ 80		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		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
かぼちゃマッシュ かぼちゃ 15 野菜スープ10～15		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				

* 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5月離乳食献立表

東大阪市 保育課

26日(月)	献立	オムレツ ひじきとツナの炒め物 えのきのスープ		別購入
	補食	マカロニのあべかわ【離乳後期】 マカロニのあべかわ(りんごなし)		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 たまねぎ 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		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 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 さつまいも 10 野菜スープ 80 みそ t1/3 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 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 さつまいも 15 野菜スープ 100 みそ t2/3 全がゆ ～ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80
・野菜はゆでてうらごしし、野菜スープを加えて煮る ・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		・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 ・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 ・さつまいもは皮をむき、ゆでて1cm位の角切りにする		

27日(火)	献立	魚の竜田揚げ 春雨サラダ みそ汁		別購入
	補食	ブルーベリーヨーグルト 【離乳後期】 ブルーベリーヨーグルト(缶詰・ジャムなし)		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 きゃべつ 10 野菜スープ10～15 かたくり粉 t1/4 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		魚のほぐし煮 白身魚 13 きゃべつ 10 にんじん 5 野菜スープ20～25 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 豆腐 10 野菜スープ 80 みそ t1/3 全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		魚のほぐし煮 白身魚 15 きゃべつ 15 にんじん 5 野菜スープ25～30 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 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
・魚はゆでて骨と皮を取り、すりつぶす ・きゃべつ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 ・にんじんはゆでてうらごしし、野菜スープで煮る ・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 ・豆腐は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5月離乳食献立表

東大阪市 保育課

28日(水)	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 たまねぎ 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		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 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 にんじんスープ にんじん 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6 全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		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 にんじんスープ にんじん 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 じゃがいも たまねぎ にんじん 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 ・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 ・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 ・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 ・にんじんはゆでて、みじん切りにする		

29日(木)	献立	中華風炒め煮 じゃこのマリネ風 果物		別購入
	補食	スイートポテト		豚ミンチ・じゃこふ
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
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 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 きゃべつ にんじん こんぶ		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 じゃこマリネ風 じゃこ 3 すりごま 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)		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 じゃこマリネ風 じゃこ 5 すりごま 0.2 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
・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 ・きゃべつはゆでてうらごしし、野菜スープで煮る ・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 ・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5月離乳食献立表

東大阪市 保育課

30日(金)	献立	牛肉と小松菜の炒め物 かぼちゃのバター焼き そうめんのすまし汁		別購入
	補食	うめツナおにぎり【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)		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 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 全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50 野菜スープ にんじん かぼちゃ こんぶ		牛肉と野菜のみそ煮 牛赤身ミンチ 13 小松菜 10 にんじん 5 野菜スープ20～25 みそ t1/9 かぼちゃコロコロ煮 かぼちゃ 20 野菜スープ10～15 そうめん汁 そうめん 2 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6 全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		牛肉と野菜のみそ煮 牛ミンチ 15 小松菜 15 にんじん 5 野菜スープ25～30 みそ t1/7 かぼちゃコロコロ煮 かぼちゃ 25 野菜スープ15～20 そうめん汁 そうめん 2 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

31日(土)	献立	焼きそば 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 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 きゃべつ にんじん さつまいも こんぶ		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 さつまいもコロコロ煮 さつまいも 25 野菜スープ15～20		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

* 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。