

令和6年7月離乳食献立表

東大阪市 保育課

1日(月)	献立	牛肉と小松菜の炒め物 かぼちゃのバター焼き みそ汁		別購入
	補食	わらびもち		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	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	牛ミンチと野菜の炒め煮 牛赤身ミンチ 13 小松菜 10 にんじん 5 油 t1/6 野菜スープ20～25 しょうゆ t1/10	<ul style="list-style-type: none"> ・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 小松菜 15 にんじん 5 油 t1/5 野菜スープ25～30 しょうゆ t1/8
かぼちゃマッシュ かぼちゃ 15 野菜スープ10～15	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	かぼちゃのバター煮 かぼちゃ 20 バター t1/8 野菜スープ10～15	<ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃは皮をむき、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 	かぼちゃのバター煮 かぼちゃ 25 バター t1/7 野菜スープ15～20
野菜スープ 60				
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		みそスープ 大根 10 野菜スープ 80 みそ t1/3	<ul style="list-style-type: none"> ・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
野菜スープ にんじん かぼちゃ 大根 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

2日(火)	献立	豆腐のカレー煮 三色ソテー		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		干しわかめ
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	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	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	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	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
きゅうりのおろし煮 きゅうり 15 野菜スープ5～10	<ul style="list-style-type: none"> ・きゅうりは皮をむいてすりおろし、野菜スープで煮る 	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	<ul style="list-style-type: none"> ・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				
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		みそスープ 干しわかめ 0.2 野菜スープ 80 みそ t1/3	<ul style="list-style-type: none"> ・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
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

* 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6年7月離乳食献立表

東大阪市 保育課

3日(水)	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	ポテトもち		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	・魚はゆでて骨と皮を 取り、すりつぶす	魚と野菜のみそ煮	・魚はゆでて、骨と皮を とりほぐす	魚と野菜のみそ煮
白身魚 10		白身魚 13		白身魚 15
はくさい 10	・はくさいはゆでてうら ごしする	たまねぎ 10	・野菜はゆでて、みじん 切りにする	たまねぎ 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 煮て水溶きかたくりを 加える	野菜スープ20～25	・野菜スープを加えて 煮て、味付けする	野菜スープ25～30
		みそ t1/9		みそ t1/7
にんじんのうらごし煮	・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	・千切り大根はもどして からゆでて、みじん切 りにする	千切り煮つけ
にんじん 15		千切り大根 1.5		千切り大根 2
野菜スープ10～15		にんじん 5		にんじん 5
野菜スープ 60		野菜スープ10～15	・にんじんはゆでて、み じん切りにする	野菜スープ15～20
		砂糖 t1/10		砂糖 t1/8
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		しょうゆ t1/10	・材料を野菜スープで 煮て、味付けする	しょうゆ t1/8
野菜スープ		はくさいスープ	・はくさいはゆでて、み じん切りにする	はくさいスープ
たまねぎ		はくさい 10		はくさい 15
にんじん		野菜スープ 80		野菜スープ 100
はくさい		しょうゆ t1/6		しょうゆ t1/4
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

4日(木)	献立	おたのしみの日		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		
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6年7月離乳食献立表

東大阪市 保育課

5日(金)	献立	鶏肉の唐揚げ 中華風サラダ オニオンスープ		別購入
	補食	人参とじゃこのおやき		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 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 きゃべつ にんじん たまねぎ こんぶ		とりミンチと野菜のくずとじ とり肉ミンチ 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 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)		とりミンチと野菜のくずとじ とりミンチ 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 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

6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	
うどんのたくたく煮 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 野菜スープ にんじん かぼちゃ 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 かぼちゃココロ煮 かぼちゃ 20 野菜スープ10～15		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 ・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 ・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 ・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	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6年7月離乳食献立表

東大阪市 保育課

8日(月)	献立	焼き魚 春雨の酢のもの みそ汁		別購入
	補食	焼きおにぎり【離乳後期】 おにぎり(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)		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	・魚はゆでて骨と皮を 取り、すりつぶす	魚のほぐし煮	・魚はゆでて、骨と皮を とりほぐす	魚のほぐし煮
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	きゃべつ 10	・野菜はゆでて、みじん 切りにする	きゃべつ 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 煮て水溶きかたくりを 加える	野菜スープ20~25	・野菜スープを加えて 煮て、味付けする	野菜スープ25~30
きゃべつのうらごし煮	・きゃべつはゆでてうら ごしし、野菜スープで 煮る	砂糖 t1/10		砂糖 t1/8
きゃべつ 15		しょうゆ t1/10		しょうゆ t1/8
野菜スープ 60		すのもの	・野菜はゆでて、みじん 切りにする	すのもの
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50		きゅうり 10	・材料を調味料であえ る	きゅうり 15
野菜スープ		にんじん 5		にんじん 5
きゃべつ		砂糖 t1/10		砂糖 t1/9
にんじん		酢 t1/10		酢 t1/9
こんぶ		みそスープ	・なすは皮をむいてゆ で、みじん切りにする	みそスープ
		なす 10		なす 15
		野菜スープ 80		野菜スープ 100
		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

9日(火)	献立	ジャージャン豆腐 ごまあえ		別購入
	補食	パインケーキ【離乳後期】 ふのかりかりせんべい		豚ミンチ・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	・野菜はゆでてうらごし し、野菜スープを加え て煮る	豚ミンチと野菜のくずとし	・野菜はゆでて、みじん 切りにする	豚ミンチと野菜のくずとし
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	・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	たまねぎ 20
野菜スープ10~15		にんじん 5		にんじん 5
はくさいのうらごし煮	・はくさいはゆでてうら ごしし、野菜スープで 煮る	野菜スープ20~25		野菜スープ25~30
はくさい 15		しょうゆ t1/10		しょうゆ t1/8
野菜スープ 60		かたくり粉 t1/4		かたくり粉 t1/3
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50		はくさいのごまあえ	・野菜はゆでて、みじん 切りにする	はくさいのごまあえ
野菜スープ		はくさい 10		はくさい 15
		にんじん 5	・すりごまを加え、調味 料であえる	にんじん 5
		すりごま 0.2		すりごま 0.2
		しょうゆ t1/10		しょうゆ t1/9
		みそスープ	・ほうれん草はゆでて 水気を絞り、細かく切 る	みそスープ
野菜スープ		ほうれん草 10		ほうれん草 15
にんじん		野菜スープ 80		野菜スープ 100
たまねぎ		みそ t1/3		みそ t2/3
はくさい		全がゆ 50~80 (7倍がゆ程度)		全がゆ ~ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80
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6年7月離乳食献立表

東大阪市 保育課

10日(水)	献立	ミートローフ スパゲティサラダ わかめスープ		別購入
	補食	フライドポテト		
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
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 砂糖 t1/9 みそ t1/9 かたくり粉 t1/4		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
きゅうりのおろし煮 きゅうり 15 野菜スープ5～10		きゅうりのかつおあえ きゅうり 10 にんじん 5 かつお節 0.3 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10		きゅうりのかつおあえ きゅうり 15 にんじん 5 かつお節 0.3 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 たまねぎ にんじん こんぶ				

11日(木)	献立	鶏肉の照り焼き チンゲン菜とごぼうの味噌和え すまし汁		別購入
	補食	かぼちゃパン		
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 かぼちゃ 15 たまねぎ 5 野菜スープ10～15		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		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
にんじんのうらごし煮 にんじん 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		ふのスープ ふ 2こ 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6		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 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6年7月離乳食献立表

東大阪市 保育課

12日(金)	献立	肉じゃが きゃべつのかつお和え		別購入
	補食	プリンと果物【離乳後期】 にんじんゼリーと果物		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
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
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	きゃべつのかつおあえ きゃべつ 15 かつお節 0.3 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10	・野菜はゆでて、みじん切りにし、かつお節と調味料であえる	きゃべつのかつおあえ きゃべつ 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	・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 じゃがいも たまねぎ にんじん きゃべつ こんぶ				

13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	・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 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	・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 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 きゃべつ 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6年7月離乳食献立表

東大阪市 保育課

16日(火)	献立	豚肉の梅干煮 あげ入りあえもの みそ汁		別購入
	補食	トマトジャムクラッカー 【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 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	豚ミンチと野菜の炒め煮 豚赤身ミンチ 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	豚ミンチと野菜の炒め煮 豚ミンチ 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
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	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 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 はくさい にんじん かぼちゃ こんぶ				

17日(水)	献立	ポークビーンズ わかめとじゃこの炒り煮		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		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 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	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	・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 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	・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		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6年7月離乳食献立表

東大阪市 保育課

18日(木)	献立	魚のアップルソース もやしのカレーソテー えのきスープ		別購入
	補食	とうもろこし【離乳後期】 むしいも		白身魚・たまねぎ ふ・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 きゃべつ 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	・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
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 たまねぎ にんじん きゃべつ こんぶ				

19日(金)	献立	鶏つくねの甘辛煮 ひじきのサラダ すまし汁		別購入
	補食	菜飯おにぎり (離乳後期は発達の状況に応じてスープ煮にしてもよい)		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	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	・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	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
うらごしトマト トマト 15 野菜スープ5～10	・トマトは皮と種をとり、うらごしする ・野菜スープでひと煮する	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	・ひじきはもどしてゆでて、みじん切りにする ・きゅうりはゆでて、みじん切りにする ・トマトは皮と種をとり、みじん切りにする ・材料を調味料である	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
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	・きゃべつはゆでて、細かく切る	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				

* 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6年7月離乳食献立表

東大阪市 保育課

20日(土)	献立	五目冷やしうどん		別購入
	補食			牛ミンチ・たまねぎ にんじん・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 牛赤身ミンチ 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 牛ミンチ 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				

22日(月)	献立	とんかつ きゅうりの中華風サラダ トマト		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・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
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 野菜スープ たまねぎ 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 すのもの きゅうり 10 にんじん 5 砂糖 t1/10 酢 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)		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 すのもの きゅうり 15 にんじん 5 砂糖 t1/9 酢 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

* 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6年7月離乳食献立表

東大阪市 保育課

23日(火)	献立	魚の照り焼き あえもの 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)		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	・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	魚と野菜のくず煮 白身魚 13 にんじん 5 きゃべつ 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 きゃべつ 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
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	アスパラのかつおあえ アスパラ 15 かつお節 0.3 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10	・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 アスパラ 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 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 にんじん きゃべつ たまねぎ こんぶ				

24日(水)	献立	鶏肉の南蛮漬け きゃべつとしめじのバターソテー 小松菜スープ		別購入
	補食	スイートポテト		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
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	・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	とり肉と野菜のみそ煮 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	・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	とり肉と野菜のみそ煮 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	・たまねぎはゆでてうらごしし、野菜スープで煮る	きゃべつの煮つけ きゃべつ 15 野菜スープ10～15 しょうゆ t1/10	・きゃべつはゆでてみじん切りにし、野菜スープで煮て味付けする	きゃべつの煮つけ きゃべつ 20 野菜スープ15～20 しょうゆ t1/8
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 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6年7月離乳食献立表

東大阪市 保育課

25日(木)	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		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
アップルキャロット にんじん 10 りんご 10	・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
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	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		きゃべつスープ きゃべつ 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6	・きゃべつはゆでて、細かく切る	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

26日(金)	献立	厚揚げチャンプル オクラのかつおあえ		別購入
	補食	ビスケット		豚ミンチ 干しわかめ
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	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	・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 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
小松菜のうらごし煮 小松菜(葉先) 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	オクラのかつおあえ オクラ 15 きゅうり 5 かつお節 0.3 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10	・オクラはゆでて種を取り、みじん切りにしてかつお節と調味料であえる	オクラのかつおあえ オクラ 20 きゅうり 5 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 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6年7月離乳食献立表

東大阪市 保育課

27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 たまねぎ にんじん さつまいも こんぶ				

29日(月)	献立	ミートボール ごまドレッシングサラダ 果物		別購入
	補食	にんじんケーキ		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
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 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		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 きゃべつのごまあえ きゃべつ 10 きゅうり 5 すりごま 0.2 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)		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 きゃべつのごまあえ きゃべつ 15 きゅうり 5 すりごま 0.2 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 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6年7月離乳食献立表

東大阪市 保育課

30日(火)	献立	鶏肉のさっぱり煮 中華風和え物 みそ汁		別購入
	補食	フルーツゼリー【離乳後期】 かぼちゃゼリー		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 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	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	あえもの きゃべつ 10 にんじん 5 砂糖 t1/10 しょうゆ 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	あえもの きゃべつ 15 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 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	みそスープ じゃがいも 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 じゃがいも こんぶ				

31日(水)	献立	豚肉のしょうが焼き 酢のもの はくさいスープ		別購入
	補食	マフィン		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 はくさい 15 たまねぎ 5 野菜スープ10～15	・野菜はゆでて、うらごしする ・材料を野菜スープでひと煮する	豚ミンチと野菜の炒め煮 豚赤身ミンチ 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	豚ミンチと野菜の炒め煮 豚ミンチ 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
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	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		はくさいスープ はくさい 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6	・はくさいはゆでて、みじん切りにする	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		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 はくさい 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。