	45.1	+#1 <u>5</u> #16*	111	ı — 🗠		D.10# 3	
	献立	南瓜と厚揚げの煮ん	すけ 十切りち	アフダ		<u>別購入</u>	
1日(木)	補食	りんごジャムサンド				とりミンチ・たまねぎ	
				離孚	心中期	離乳後期	—— 钥
	5~6か月頃			7~8	か月頃	9~11かり	
きゅうり にんじん 野菜スープ1 かぼちゃマッシ かぼちゃ	ぎの煮 15 5 0~15 15 0~15 0~15	・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 ・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ッとするまで煮る	とり肉ミンラ たいの かまんじん アネラ しょう かい	がター煮 10 5 t1/6 プ20~25 t1/10 け 1.5 5 プ10~15 t1/10 t1/10	・野菜はゆでて、みじん 切りにする ・ミンチと野菜をバター 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	鶏 たにが野し 切千に野砂し そとンねじースゆ 煮りじス ゆっこ かます り切ん菜糖う スサギぎん つけん でき かん かっかい かん	バター煮 15 15 5 t1/5 25~30 t1/8 2 5 15~20 t1/8 t1/8
│ たまねぎ │ こんぶ			みそ	t1/3		みそ	t2/3
			全がゆ (7倍がゆ程度)	50~80		全がゆ ~ 軟1 (5倍がゆ程度) 90 8	

	献立	魚の竜田揚げ 春雨	雨サラダ すま	し汁		別購入	
2日(金)	補食	ポテトもち				白身魚・たまれ	ぎ
		. , , , , ,					
	離乳初期				L中期 	離乳後其	-
	5~6	か月頃		<u>7∼8</u>	か月頃 	9~11か月	1頃
魚のペースト		- ・魚はゆでて骨と皮を	 魚のほぐし煮	-	・魚はゆでて、骨と皮を	魚のほぐし者	
		取り、すりつぶす	白身魚		とりほぐす	白身魚	15
		・にんじんはゆでてうら			野菜はゆでて、みじん		15
野菜スープ1			にんじん			にんじん	5
		材料を野菜スープで			・野菜スープを加えて	野菜スープ2	25~30
		煮て水溶きかたくりを	砂糖	t1/10	煮て、味付けする	砂糖	t1/8
		加える	しょうゆ	t1/10		しょうゆ	t1/8
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	春雨の酢のも	う の	春雨はゆでてみじん	春雨の酢のも	の
野菜スープ1	0~15	煮る	春雨	2	切りにする	春雨	3
			にんじん		・野菜はゆでて、みじん	にんじん	5
野菜スープ	60		きゅうり		切りにする	きゅうり	15
			砂糖		•材料を調味料であえ	砂糖	t1/9
全がゆつぶし			酢	t1/10	る	酢	t1/9
(10倍がゆ程度) 3	<u>80∼50</u>						
<u>野菜スープ</u>			きゃべつスー		・きゃべつはゆでて、細		プ
にんじん			きゃべつ		かく切る	きゃべつ	15
たまねぎ			野菜スーフ			野菜スープ	100
きゃべつ			しょうゆ	t1/6		しょうゆ	_t1/4
こんぶ						全がゆ ~ 軟節	汳
			全がゆ	50~80		(5倍がゆ程度)	
			(7倍がゆ程度)			90 80	0

- *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。

	献立	豚肉 果物			別購入	
3日(土)	補食				豚ミンチ・かぼち	や
	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 ^し	須
かぼちゃ きゃべつ にんじん	煮 15 5 10 20~25 60	・かぼちゃは皮をむき、 ゆでてうらごしする ・きゃべつ、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 豚赤身ミンチ 13 きゃべつ 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 ・かぼちゃは皮をむき、 ゆでて1cm位の角切り	みそおシチ ちにチ きにがえいしい をかいじれ かがない。 かばちちゃっ がでいる。 かがまたっ かがまたっ でもなっ でもなっ でもなっ でもなっ でもなっ でもなっ でもなっ でもな	15 20 5 30 t1/2 90

	献立	牛肉の甘辛煮 ほう	うれん草のごまむ	あえ み	みそ汁	<u>別購入</u>	
5日(月)	補食	おはぎ				牛ミンチ	
	 離乳初期 5~6か月頃				l中期 か月頃	離乳後期 9~11か月	
たまねぎ にんじん 野菜スープ1	煮 15 5 0~15 ごし煮 た)15 0~15	・野菜はゆでてうらごしし、野菜スープを加えて煮る ・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	牛赤まんで ままん ままん ままんじ ままった かい まい まっかい はい はい はい はい はい かい はい かい	(ずとじ 13 15 5 0~25 t1/10 t1/4 まあえ 15 5 0.2 t1/10	・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	キミンチと野菜の 牛ミンチと野菜の 牛まおじん プロン はん で で で で で で で で で で で で で で で で で で	くずとじ 15 20 5 25~30 t1/8 t1/3 まあえ 20 5 0.2 t1/9
2.0.5			全がゆ 50 (7倍がゆ程度)	0~80		(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。

			I+ I 1. 11 1	. – 🗠			
	献立	ツナと豆腐のつくね	焼き わかめち	ナフタ	トイト	別購入	
6日(火)	補食	チーズクッキー					
	離乳	L初期		離乳中期		離乳後其	月
	5~6	か月頃	7~8か月頃		9~11か月	頃	
豆腐 にんじん 野菜スープ1	25 5 0 ~ 15	・野菜スープに材料を 加えて煮る	豆腐 たまねぎ にんじん 野菜スープ2	35 10 5 25~30	・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 たまねぎ にんじん 野菜スープ3	45 15 5 30~35
うらごしトマト トマト		・トマトは皮と種をとり、 うらごしする	しょうゆ	t1/9		しょうゆ	t1/7
野菜スープ5	5 ~ 10	・野菜スープでひと煮 する	すのもの きゅうり にんじん 砂糖	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 きゅうり にんじん 砂糖	15 5 t1/9
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 3	30 ~ 50		酢	t1/10		酢	t1/9 t1/9
野菜ス <u>ープ</u> たまねぎ にんじん こんぶ			わかめスープ 干しわかめ 野菜スープ しょうゆ 全がゆ (7倍がゆ程度)	0.2 80	・わかめはもどして細 かく切る	わかめスープ 干しわかめ 野菜スープ しょうゆ 全がゆ~軟節 (5倍がゆ程度) 90 86	

	献立	鶏肉のトマト煮 ブロ	コッコリーのかつおあえ	ζ	別購入		
7日(水)	補食	みかんゼリー 【離	みかんゼリー【離乳後期】にんじんゼリー				
	離乳初期			L中期 /- D.L.T.	離乳後期		
	5~6	か月頃 	7~8	か月頃 	9~11か月頃		
じゃがいも たまねぎ 野菜スープ1	15 5 0~15		とり肉ミンチ 13 たまねぎ 10 にんじん 5 油 +1/6	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	とりミンチ 15 たまねぎ 15 にんじん 5 油 t1/5		
ブロッコリー	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	しょうゆ t1/10		野菜スープ25~30 しょうゆ t1/8		
野菜スープ 全がゆつぶし	60		ブロッコリー 15	・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		
(10倍がゆ程度) 3	80 ~ 50		しょうゆ t1/10		しょうゆ t1/9		
野菜スープ じゃがいも たまねぎ にんじん				・じゃがいもはゆでて、 1cm位の角切りにする			
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。

	±4.÷	ナげの1数円焼き き	ゃべつのソテー すま	1 34	Dil 8# 3	
	献立	ここの	やペンのフナー 9 s	U/1	別購入	
8日(木)	補食	さつまいもきんとん			白身魚・たまた	き
				L中期	離乳後期	月
		か月頃	7~8	か月頃	9~11か月	頃
白身魚 きゃべつ 野菜スープ1 にんじんのうら	10 10 0~15 ごし煮 15 0~15	・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 ・にんじんはゆでてうら ごしし、野菜スープで	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 きゃべつの煮びたし きゃべつ 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 ・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	魚 かっと	そ 15 15 5 25 t1/7 じ 5 t1/8 2 100 t1/4 版

	献立	酢豚風 チンゲン菜	のあえもの オニオン	, スープ	<u>別購入</u>	
9日(金) 	補食	ふわふわケーキ		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		
かぼちゃ にんじん 野菜スープ1	15 5 0~15 ごし煮 15	・材料を野菜スープで ひと煮する ・たまねぎはゆでてうら ごしし、野菜スープで	かぼちゃ 15 たまねぎ 5 豚赤身ミンチ 13 野菜スープ10~15	ゆでて、1cm位の角切	たまねぎ 豚ミンチ 野菜スープ1	20 5 15
野菜スープ	60		チンゲン菜 10	・チンゲン菜はゆでて 水気を絞り、みじん切 りにする	チンゲン菜の酢み チンゲン菜 にんじん	そあえ 15 5
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 3 	80~50		みそ t1/9	・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	酢みそ砂糖たまねぎスープ	t1/9 t1/8 t1/9 ໆ
かぼちゃ にんじん たまねぎ こんぶ			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			15 100 t1/4 坂

- *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。

	献立	イタリアンスパゲテ	ィ 果物		<u>別購入</u>
10日(土)	補食			っどん・豚ミンチ さつまいも	
		- L初期 か月頃	離乳中期 7~8か月頃		離乳後期 9~11か月頃
うどん たまねぎ にんじん 野菜スープ さつまいもマッシ さつまいも	- 煮 30 15 5 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 ・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とするまで煮る	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	・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 ・さつまいもは皮をむき、ゆでて1cm位の角	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

献立	高野の煮付け わた	かめとツナの炒り煮		<u>別購入</u>			
13日(火) 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)					
	L初期	'*-•	し中期 からほ	離乳後期			
5~6	か月頃 :	/~8	か月頃 	9~11か月頃			
	・高野豆腐はすりおろす ・野菜はゆでて、うらご	高野豆腐 1/5こ	・高野豆腐は水でもどし、みじん切りにする	高野と野菜煮 高野豆腐 1/4こ			
	・高野豆腐と野菜を野菜スープで煮る	たまねぎ 10	・野菜はゆでて、みじん切りにする・材料を野菜スープで	とりミンチ 5 たまねぎ 15 にんじん 5			
じゃがいキ 15	・じゃがいもはゆでてう らごしし、野菜スープを	Figure 1	煮て、しょうゆで味付け				
野菜スーフ10~15 野菜スープ 60	加えてトロッとするまで 煮る	じゃがいも 10	・じゃがいもはゆでて1 cm位の角切り、にんじ				
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50		野菜スープ10~15 砂糖 t1/10	・材料を野菜スープで	にんじん 5 野菜スープ15~20 砂糖 t1/8			
 野菜スープ			煮て、味付けする ・ ・わかめはもどして細	しょうゆ t1/8 みそスープ			
にんじん たまねぎ じゃがいも こんぶ			かく切る	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			

- *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。

			+		I	
–	献立		は煮 春雨の酢のもの	トマト	<u>別購入</u>	
14日(水)	補食	マーブルケーキ			豚ミンチ	
1	離乳	 L初期	離孚	L中期	離乳後期	
		か月頃	7~8	か月頃	9~11か月頃	
トロ たまねぎ トマト 野菜ス一プ! うらごしりんご りんご	トの トロ煮 10 10 5~10 25 ~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 ・りんごは皮をむき、す りおろす ・野菜スープでひと煮 する	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 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	・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 ・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	豚肉のトマト煮 豚スチ 15 たまねぎ 5 トマト 10 野菜スープ20~2 しょうゆ t1/8 春雨の酢のもの 春雨の酢のもの 高いじん 5 きゅうり 15 砂糖 t1/9 酢 t1/9	

一 , , , 献立	鶏肉の照り焼き 小	・松菜のあえもの えの)きのスープ	別購入	
15日(木) 補食	プリンと果物 【離乳	し後期】 かぼちゃゼリ	一と果物	とりミンチ・たまねぎ かぼちゃ	
	乳初期	離孚	離乳後其		
5~	6か月頃 	7~8	か月頃 	9~11か月	9頃
小松菜(葉先) 15 にんじん 5	・小松菜はゆでて水気 を絞り、葉先をうらごし する 5・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	とり肉ミンチ 13	•	鶏肉と野菜のの とりミンチ たまねぎ にんじん 野菜スープ2 みそ	15 15 5
	t・たまねぎはゆでてうら ごしし、野菜スープで 煮る	小松菜 15 にんじん 5 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10	・小松菜はゆでて水気 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 ・はくさいはゆでて、細 かく切る	小松菜 にんじん	15 100 t1/4 飯

- *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。

				·		
	献立	肉じゃが オクラの	かつおあえ		別購入	
16日(金)	補食	クラッカーサンド 【	牛ミンチ・ふ			
-	離乳	 L初期	離	礼中期	離乳後期	——— 钥
		か月頃	7~8	3か月頃	9~11かり	月頃
じゃがいも にんじん 野菜スープ1	15 5 0~15 し煮 15	・きゅうりは皮をむいて すりおろし、野菜スープ	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	cm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		15 20 5 5 25~30 t1/8 t1/8
野菜スープ 全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 3 野菜スープ	60 80~50		オクラ 15		オクラ	おあえ 20 5 0.3 t1/9 t1/9
じゃがいも にんじん たまねぎ こんぶ			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)		ふ 野菜スープ みそ (5倍がゆ程度)	2二 100 t2/3

献立	五目冷やしうどん			別購入	
17日(土)				牛ミンチ・たまねぎ にんじん・かぼちゃ	
	」 乳初期 6か月頃 …		離乳中期 7~8か月頃		
うどん 30 たまねぎ 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	・野菜はゆでて、うらご しする	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	・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 ・野菜もなと野菜スープをからしょうだんと野菜のでで、煮てがでで、おいばちゃはなのがでではちゃばちゃはなのがででする・野菜スープを加え、ひと煮する	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	

- *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。

	±Ŀ	古芸国州大孝 じょ	ニのマリュ 国 田畑		018# 3	
1.00/01	献立	中華風炒め魚 しゃ	このマリネ風 果物		別購入	
19日(月)	補食	バター入り蒸しパン	豚ミンチ・じゃこ			
	離乳初期		離爭	礼中期	離乳後期	<u> </u>
	5~6	か月頃	7~8	3か月頃	9~11か月	頃
高野豆腐 きゃべつ 野菜スープ1	, t1/5 10 0~15 こし煮 15 0~15	・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 ・にんじんはゆでてうら ごしし、野菜スープで 煮る	高野と野菜煮 高野野豆腐 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 3 すりごま 0.2 砂糖 t1/10 酢 t1/10	・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	高 下 高 下 下 に い に い に い に い に い に い に な に い に な に な に な に な に な に な に な に な に な に な に に な に な に に な に に に に に に に に に に に に に	1/4二 5 15 5
きゃべつ にんじん こんぶ			野菜スープ 80 みそ t1/3		野菜スープ みそ	100 t2/3
			全がゆ 50~80 (7倍がゆ程度)		全がゆ ~ 軟飢 (5倍がゆ程度) 90 80	

	献立	豚肉のねぎ味噌炒	め 大根サラダ もずぐ	〈スープ	別購入	٦
20日(火)	補食	ツナのホットドッグ 【離乳 [;] 一口大に切っ		:パン1/2枚、バタ―t1/2) 、バターを加えて軽く炒める	豚ミンチ・食パン	
離乳初期			1中期	離乳後期	\exists	
	5~6	か月頃 	7~8	か月頃	9~11か月頃	_
みぞれ煮大根	10	・にんじんはゆでてうら ごしする ・おろし大根とにんじん	豚赤身ミンチ 13	・野菜はゆでて、みじん 切りにする ・材料を野菜スープで	豚ミンチ 15	5
野菜スープ1	0 ~ 15	を野菜スープでひと煮 する	にんじん 5 野菜スープ20~25	煮て、味付けする	にんじん 5 野菜スープ25~3	30
きゅうり	15	・きゅうりは皮をむいて すりおろし、野菜スープ			みそ t1/	7
野菜スープ5	60	で魚る	大根 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	大根サラタ 大根 15 きゅうり 5 にんじん 5	
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 3	80 ~ 50		砂糖 t1/10 酢 t1/10	•	砂糖 t1/ 酢 t1/	
<u>野菜スープ</u> 大根 にんじん たまねぎ				・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/	0
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。

	献立	おたのしみの日			別購入			
21日(水)	補食	りんごケーキ						
				l中期 か月頃	離乳後期 9~11か月頃			
野菜スープ								

	献立	魚の煮付け なすの)ごまあえ みそ汁		別購入	
22日(木)	補食	 とうもろこし【離乳1		白身魚・たまねぎ さつまいも		
離乳初期		·	乳中期	離乳後期		
	5~6	か月頃 	7~	8か月頃	9~11か月	頃
白身魚	10	・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	白身魚 13	・魚はゆでて、骨と皮を とりほぐす ・野菜はゆでて、みじん	白身魚	煮 15 5
かたくり粉	t1/6	溶きかたくりを加える	たまねぎ 10 野菜スープ20~2	切りにする 5・材料を野菜スープで	たまねぎ 野菜スープ25	15 5∼30
野菜のうらごし たまねぎ にんじん 野菜スープ1	15 5	・野菜はゆでてうらごし し、野菜スープを加え て煮る	砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10 かたくり粉 t1/4	煮て味付けし、水溶き かたくりでとろみをつけ る	しょうゆ	t1/8 t1/8 t1/3
野菜スープ	60		なす 10	・なすは皮をむき、ゆで てみじん切りにする	なす	20
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 3	80 ~ 50		すりごま 0.2	・にんじんはゆでて、み じん切りにする ・すりごま、しょうゆであ える	すりごま	5 0.2 t1/9
野菜スープ たまねぎ にんじん 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 全がゆ 50~8		みそスープ 干しわかめ 野菜スープ みそ 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8月離乳食献立表

東大阪市 保育課

	献立	鶏肉の唐揚げ 酢の	のもの すまし汁		別購入	
23日(金)	補食	ブルーベリーヨーグ 【離乳後期】フルー		ジャムなし)	とりミンチ・たま	まねぎ
離乳初期 5~6か月頃			l中期 か月頃	離乳後期 9~11か月	-	
きゅうり にんじん 野菜スープ1	15 5 0~15 ごし煮 15 0~15 60	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 ・きゃべつはゆでてうら ごしし、野菜スープで 煮る	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 すのもの 10 にんじん 5 砂糖 t1/10 酢 t1/10	・ミンチ、野菜を油で炒め、野菜スープを加加えてひと煮し、しょうゆではかでて、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、細かく切る	とりミンチ たまねぎ にんじん 油 野菜スープ2 しょうゆ すのもの きゃべつ	15 15 5 t1/5 25~30 t1/8 15 5 t1/9 t1/9

	献立	きつねうどん 果物				別購入	
24日(土)		C = 10 / C + 0 / N 1/3				とりミンチ	
\/	補食					じゃがいも	
<u></u> 離乳初期 8~6か月頃				L中期 か月頃	離乳後期 9~11か月頃		
うどん ほうれん草(葉: にんじん 野菜スープ マッシュポテト じゃがいも	30 先)15 5 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 ・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ッとするまで煮る	にんじん とり肉ミンチ 野菜スープ しょうゆ じゃがいもコロ:	50 20 5 13 100 t1/4	・うどんはゆでて、細かく切る ・ほうれん草はゆでんが、水気をしぼり、水気をしばりにする・にからにからいたがいまでででがいまででででででででででででででででででででででででででででで	うどん ほうれん草 にんじん とりミンチ 野菜スープ しょうゆ じゃがいもコロ	25

- *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。

にんじん 5 ・にんじんはゆでてうら 野菜スープ10~15 ごしする ・材料を野菜スープで にんじん 5 素で味付けし、水溶き 野菜スープ20~25 かたくりでとろみをつけ しょうゆ t1/10 かたくり粉 t1/4 かたくり粉 t1/4 かたくり粉 t1/4 かたくり粉 t1/4 かだくり粉 t1/5 かぼちゃのバター煮 かぼちゃのバター煮 かぼちゃのバター素 かぼちゃのバター がぼちゃのバター がぼちゃのバター ながまする t1/8 野菜スープ10~15 ・バターでさっと炒め、野菜スープ15~ 野菜スープで煮る みそスープ か松菜 10 ん切りにする ・小松菜はゆでて、みじ みそスープ 小松菜 10 ん切りにする ・小松菜 10		1					
離乳初期 5~6か月頃		献立	豚肉と小松菜の炒る	め物 かぼちゃのバタ	一焼き みそ汁	別購入	
5~6か月頃 7~8か月頃 9~11か月頃 野菜のうらごし煮 かぼちゃ 15 にんじん 5 にんじん 5 でこんじんはゆでてうらごしする ・ はんじん 5 がまする ・ が松菜(葉先) 15 しする ・ が松菜(葉先) 15 野菜スープで ひと煮する ・ がばちゃのバター煮 がぼちゃは皮をむき、 かだくり粉 t1/4 かたくり粉 t1/2 かぼちゃのバター煮 がぼちゃは皮をむき、 かばちゃのバター煮 がぼちゃのバター煮 がぼちゃのバター煮 がぼちゃのバター素 がぼちゃのバター素 がぼちゃのバター素 がぼちゃのバター など煮する ・ がばちゃのバター煮 がぶター t1/8 野菜スープ 60 野菜スープ10~15・バターでさっと炒め、 野菜スープ10~15・バターでさっと炒め、 野菜スープ15~ サネスープ かん切りにする ・ かんなりりにする ・ かんなりがにちゃのバター かん切りにする ・ かんなりがらなった。 かんなりからなった。 かんなりからなった。 かんなりからなった。 かんなりからなった。 かんなりからなった。 かんなりがらなった。 かんなりにする かんなりがらなった。 かんなりがらなった。 かんなりがらなった。 かんなりにする かんなりがらなった。 かんなりがらないないないないないないないないないないないないないないないないないないない	26日(月)	補食	にんじんクッキー	豚ミンチ			
5~6か月頃 7~8か月頃 9~11か月頃 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 でしする ・ 小松菜(葉先) 15 野菜スープ10~15 サ菜スープ 60 野菜スープ 60 をがゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50 ・ かぼちゃは皮をむき、 かまりのでで、みじん 下まねぎ 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 かにちゃのバター煮 かぼちゃは皮をむき、 かにちゃのバター煮 かぼちゃのバター煮 かぼちゃのバター煮 かぼちゃのバター素 かぼちゃのバター素 かぼちゃのバター素 かぼちゃのバター素 かばちゃのバター素 かばちゃのバター は1/8 野菜スープ10~15 サ菜スープ10~15 サ菜スープ10~15 ・ かだくりめ、 野菜スープ10~15 ・ かだくりか にする ・ バター できっと炒め、 野菜スープ15~ サネスープ ・ 小松菜はゆでて、みじ かそスープ ・ 小松菜はゆでて、みじ かそスープ ・ 小松菜はゆでて、みじ かそスープ ・ 小松菜はゆでて、みじ かそスープ ・ 小松菜はゆでて、みじ かん切りにする ・ 小松菜はゆでて、みじ かん切りにする ・ 小松菜 10 ・ 小松菜はゆでて、みじ かん菜 11			離孚	L中期	離乳後期	—	
かぼちゃ 15 にんじん ゆでてうらごしする にんじんはゆでてうら でしする でしたしたのはしんでです。 ではいい かたくりでとろみをつけ でした でいた でいた できる でいまする できる でいた ででで できる でいまする できる でいまする できる でいまする できる でいまする できる でいまする できる でいた できる できる できる でいた できる				7~8	か月頃		
かぼちゃ にんじん たまねぎ こんぶ (7倍がゆ程度) みそ t1/3 みそ t2/9 ない たまねぎ (5倍がゆ程度) 90 80	かぼん 野 松小野 菜 からい で かいが で で かい で かいぎ	煮 15 5 10~15 10~15 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 ・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	豚ミンチと野菜のくずとじ 豚赤身ミンチ 13 たまねぎ 15 にん菜スープ20~25 しょうゆ t1/10 かたくり粉 t1/4 かぼちゃ 20 バター 20 バター 1/8 野菜スープ10~15 みそハ菜スープ みそれ菜スープ 10 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 ・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 ・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 ・小松菜はゆでて、みじん切りにする	豚 たに野しか ががが野 そ小野み ががいいい そうとう さばり マット さばり マット かいがい アット アット かいがい アット アット かいがい アット アット アット かいがい アット アット かいがい アット アット かいがい アット	がずとじ 15 20 5 25~30 t1/8 t1/3 ター 25 t1/7 15~20 15 100 t2/3 飯

	献立	カレーシチュウ フレ	ノンチサラダ			別購入	
27日(火)	補食	黒糖蒸しパン【離乳後期】蒸しパン(黒砂糖なし)				牛ミンチ	
離乳初期				L中期 7. B.J.T.	離乳後期	**	
5~6か月頃			7~8	か月頃 	9~11かり	月頃	
じゃがいも	10	・じゃがいもはゆでてう らごしする ・すりおろしりんごを加 えて煮る	牛赤身ミンチ たまねぎ にんじん 油	13 10 5 +1/6	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	牛ミンチ	D炒め煮 15 15 5 t1/5
	15	・きゃべつはゆでてうら ごしし、野菜スープで 煮る	野菜スープ2 しょ う ゆ	25 t1/10	味付けする	野菜スープ しょうゆ	25 ~ 30 t1/8
野菜スープ	60		じゃがいも りんご	10 10		りんご	20 10
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 3	60∼ 50			t1/10	・りんごはすりおろし、 じゃがいもとともに野菜 スープ・砂糖でひと煮 する	砂糖	10~15 t1/9
野菜スープ にんじん じゃがいも たまねぎ きゃべつ			みそスープ にんじん 野菜スープ みそ		・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 野菜スープ みそ 全がゆ ~ 軟	t2/3
こんぶ			全がゆ 5 (7倍がゆ程度)	60 ~ 80		(5倍がゆ程度)	0

- *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。

	献立	焼き魚 ひじきの三	杯酢 そうめんのすま	し汁	<u>別購入</u>	
28日(水)	補食	シュガーラスク 【離	白身魚・たまねぎふ			
#乳初期 5~6か月頃		,	礼中期 か月頃	離乳後期 9~11か月		
	10 0~15 ごし煮 15 0~15	・材料を野菜スープで 煮る ・Iこんじんはゆでてうら ごしし、野菜スープで 煮る	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 ひじきの三杯酢 ひじき 1 きゅうり 10 にんじん 5	・ひじきはもどしてゆで 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	白身魚 たまねぎ にんじん 野菜スープ2 砂糖 しょうゆ ひじきの三杯酢 ひじき	t1/8 t1/8
野菜ス一プ にんじん たまねぎ こんぶ			そうめん 2 野菜スープ 80	・そうめんはゆでて細かく切る ・野菜スープに材料を加えて煮込み、しょうゆで味付けする	そうめん汁 そうめん 野菜ス一プ しょうゆ 全がゆ ~ 軟飲 (5倍がゆ程度) 90 80	

	献立	タンドリーチキン ヨ	三色なます まいたけと	<u>-</u> きゃべつのスープ	別購入	
29日(木)	補食	わらびもち			とりミンチ・たま	まねぎ
離乳初期		'	1中期	離乳後其		
	5~6	か月頃 	7~8	か月頃	9~11か月	月頃
大根 にんじん	10 5	ごしする ・おろし大根とにんじん を野菜スープでひと煮	とり肉ミンチ 13 たまねぎ 10 にんじん 5	・材料を野菜ス一プで 煮て、味付けする	とりミンチ たまねぎ にんじん	15 15 5
きゅうり	15	する ・きゅうりは皮をむいて すりおろし、野菜スープ			野菜スープ2 みそ 	25 ~ 30 t1/7
野菜スープ5	60	で魚句	大根 10 きゅうり 5 にんじん 5		大根 きゅうり にんじん	15 5 5
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 3	80~50		│ 砂糖 t1/10 │ 酢 t1/10 │	•	砂糖 酢 	t1/9 t1/9
野菜ス一プ 大根 にんじん きゃべつ たまねぎ こんぶ			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		きゃべつスープ きゃべつ 野菜スープ しょうゆ 全がゆ ~ 軟能 (5倍がゆ程度) 90 8	15 100 t1/4 飯

- *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8月離乳食献立表

東大阪市 保育課

r							
	献立	豆腐団子 なすと肠	別購入				
30日(金)	補食	肉みそおにぎり【氰	たまねぎ				
	州及	(発	達の状況に応				
<u>離</u> 到初期			離乳中期			離乳後期	
5~6か月頃			7~8か月頃			9~11か月頃	
豆腐のあけぼの煮・豆腐		豆腐はうらごしする	 豆腐と野菜者	<u>.</u>	・豆腐は粗くつぶす	豆腐と野菜煮	
豆腐		・野菜はゆでて、うらご			・野菜はゆでてみじん	豆腐	45
にんじん			たまねぎ			たまねぎ	15
		・野菜スープに材料を	にんじん	5	・材料を野菜スープで	にんじん	5
		加えて煮る	野菜スープ	25 ~ 30	煮て、味付けする	野菜スープ3	30~35
		・たまねぎはゆでてうら	しょうゆ	t1/9		しょうゆ	t1/7
たまねぎ	15	ごしし、野菜スープで					
野菜スープ1	野菜スープ10~15 ^{煮る}		なすのごまあえ・なすは皮をむき、ゆで		なすのごまあえ		
			なす		てみじん切りにする	なす	20
野菜スープ	60		にんじん		・にんじんはゆでて、み		5
			すりごま		じん切りにする	すりごま	0.2
全がゆつぶし			しょうゆ	t1/10	・すりごま、しょうゆであ	しょうゆ	t1/9
(10倍がゆ程度) 3	30 ~ 50		0		える	0	
			みそスープ		・たまねぎはゆでて、み		
mz ++					じん切りにする	たまねぎ	15
野菜スープ			野菜スープ			野菜スープ	100
にんじん			みそ	t1/3		みそ	t2/3
たまねぎ			全がゆ	E000		 今が小 - ・	:=
こんぶ			(7倍がゆ程度)	50~80		全がゆ ~ 軟節 (5倍がゆ程度)	W I
			(7百かりを注及)			90 80	n
						30 80	٠

	献立	牛丼 果物	別購入		
31日(土)	補食		豚ミンチ・かぼちゃ		
離乳初期 5~6か月頃		離孚 7~8	離乳後期 9~11か月頃		
	15 5 10 0~25 60	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	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 かぼちゃコロコロ煮	・かぼちゃは皮をむき、 ゆでて1cm位の角切り	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 かぼちゃコロコロ煮

- *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。