令和6年9月離乳食献立表

東大阪市　保育課

2日（月）

献立　焼肉　野菜のせん切りボイル　冬瓜スープ

補食　チーズポッキー　【離乳後期】むしいも

別購入：牛ミンチ・さつまいも

離乳初期 5～6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

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とするまで煮る

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

離乳中期 7～8か月頃

牛肉と野菜のみそ煮
- 牛赤身ミンチ 13
- きゃべつ 10
- にんじん 5
- 野菜スープ20～25
- みそ t1/9

・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

オクラのあえもの
- オクラ 15
- にんじん 5
- 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

冬瓜スープ
- 冬瓜 10
- 野菜スープ 80
- しょうゆ t1/6
- かたくり粉 t1/3

・冬瓜は皮をむき、ゆでてみじん切りにし、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

全がゆ 50～80（7倍がゆ程度）

離乳後期 9～11か月頃

牛肉と野菜のみそ煮
- 牛ミンチ 15
- きゃべつ 15
- にんじん 5
- 野菜スープ25～30
- みそ t1/7

オクラのあえもの
- オクラ 20
- にんじん 5
- 砂糖 t1/9
- しょうゆ t1/9

冬瓜スープ
- 冬瓜 15
- 野菜スープ 100
- しょうゆ t1/4
- かたくり粉 t1/2

全がゆ ～ 軟飯（5倍がゆ程度）
- 90
- 80

3日（火）

献立　豚肉の梅干煮　あげ入りごまあえ　みそ汁

補食　ココアケーキ

別購入：豚ミンチ

離乳初期 5～6か月頃

豚肉と野菜煮
- 豆腐 25
- はくさい 10
- 野菜スープ10～15

・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

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
- はくさい
- にんじん
- こんぶ

離乳中期 7～8か月頃

肉団子のスープ煮
- 豚赤身ミンチ 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、たまねぎ、かたくり粉を混ぜ、小さく丸める
・野菜スープに肉団子を入れて煮、味付けする

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

みそスープ
- 豆腐 10
- 野菜スープ 80
- みそ t1/3

・豆腐は1cm位の角切りにする

全がゆ 50～80（7倍がゆ程度）

離乳後期 9～11か月頃

肉団子のスープ煮
- 豚ミンチ 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

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

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。

令和6年9月離乳食献立表

東大阪市　保育課

4日（水）

献立　大豆入り炒りどり　酢のもの

補食　菜飯おにぎり

別購入
とりミンチ・たまねぎ

離乳初期 5～6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

きゅうりのおろし煮
- きゅうり　15
- 野菜スープ5～10

・きゅうりは皮をむいてすりおろし、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

野菜スープ
- じゃがいも
- にんじん
- たまねぎ
- こんぶ

離乳中期 7～8か月頃

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
- とり肉ミンチ　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

にんじんスープ
- にんじん　10
- 野菜スープ　80
- しょうゆ　t1/6

・にんじんはゆでて、みじん切りにする

全がゆ　50～80
（7倍がゆ程度）

離乳後期 9～11か月頃

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
- とりミンチ　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

じゃこマリネ風
- じゃこ　5
- すりごま　0.2
- 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

5日（木）

献立　おたのしみの日

補食　ホットドッグ 【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

別購入
食パン

離乳初期 5～6か月頃

野菜スープ

離乳中期 7～8か月頃

離乳後期 9～11か月頃

＊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9月離乳食献立表

東大阪市　保育課

6日（金）

献立　魚のあけぼの揚げ　きゃべつのかつおあえ　すまし汁

補食　フルーツヨーグルト
【離乳後期】 フルーツヨーグルト（缶詰なし）

別購入
白身魚

離乳初期 5～6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

・魚はゆでて骨と皮を取り、すりつぶす
・にんじん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

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

離乳中期 7～8か月頃

魚のほぐし煮
- 白身魚 13
- ほうれん草 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
・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
・野菜スープを加えて煮て、味付けする

きゃべつのかつおあえ
- きゃべつ 10
- にんじん 5
- 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

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

全がゆ 50～80
(7倍がゆ程度)

離乳後期 9～11か月頃

魚のほぐし煮
- 白身魚 15
- ほうれん草 15
- にんじん 5
- 野菜スープ25～30
- 砂糖 t1/8
- しょうゆ t1/8

きゃべつのかつおあえ
- きゃべつ 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

7日（土）

献立　中華汁そば　果物

補食

別購入
うどん・豚ミンチ
じゃがいも

離乳初期 5～6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

・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

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ッとするまで煮る

野菜スープ
- はくさい
- にんじん
- じゃがいも
- こんぶ

離乳中期 7～8か月頃

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

・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

じゃがいもコロコロ煮
- じゃがいも 20
- 野菜スープ10～15

・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

離乳後期 9～11か月頃

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

じゃがいもコロコロ煮
- じゃがいも 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9月離乳食献立表

東大阪市　保育課

9日（月）

献立　鶏肉のさっぱり煮　あえもの　みそ汁

補食　プレーンクッキー

別購入：とりミンチ・たまねぎ

離乳初期 5～6か月頃

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

みぞれ煮
- 大根 10
- 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
・おろし大根とにんじんを野菜スープでひと煮する

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
- 大根
- こんぶ

離乳中期 7～8か月頃

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

あえもの
- チンゲン菜 15
- にんじん 5
- 砂糖 t1/10
- しょうゆ t1/10

・チンゲン菜はゆでて水気を絞り、みじん切りにする
・にんじんも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
- 大根 10
- 野菜スープ 80
- みそ t1/3

・大根はゆでて、みじん切りにする

全がゆ 50～80（7倍がゆ程度）

離乳後期 9～11か月頃

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

あえもの
- チンゲン菜 20
- にんじん 5
- 砂糖 t1/9
- しょうゆ t1/9

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

10日（火）

献立　きゃべつと厚揚げのカレー味チャンプル　じゃがいものバター焼き　えのきのスープ

補食　あげごぼうと果物　【離乳後期】 ふのかりかりせんべいと果物

別購入：豚ミンチ・ふ

離乳初期 5～6か月頃

野菜のくずとじ
- きゃべつ 10
- にんじん 5
- 野菜スープ10～15
- かたくり粉 t1/4

・野菜はゆでてうらごしし、野菜スープで煮て、水溶きかたくりを加える

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ッとするまで煮る

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
- きゃべつ
- こんぶ

離乳中期 7～8か月頃

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

じゃがいものバター煮
- じゃがいも 20
- バター t1/8
- 野菜スープ10～15

・じゃがいもは皮をむき、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

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

全がゆ 50～80（7倍がゆ程度）

離乳後期 9～11か月頃

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

じゃがいものバター煮
- じゃがいも 25
- バター t1/7
- 野菜スープ15～20

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

＊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9月離乳食献立表

東大阪市　保育課

11日（水）

献立　ミートボール　ごまあえ　トマト

補食　レーズン入り蒸しパン　【離乳後期】　蒸しパン（レーズンなし）

別購入
牛ミンチ

離乳初期 5～6か月頃

たまねぎとトマトのトロトロ煮

たまねぎ	10	・トマトは皮と種をとり、うらごしする
トマト	10	・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
野菜スープ	5～10	

はくさいのうらごし煮

はくさい	15	・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	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
にんじん
きゃべつ
はくさい
こんぶ

離乳中期 7～8か月頃

牛ミンチと野菜の炒め煮

牛赤身ミンチ	13	・野菜はゆでて、みじん切りにする
たまねぎ	10	・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
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	・野菜はゆでて、みじん切りにする
にんじん	5	・すりごまを加え、調味料であえる
すりごま	0.2	
しょうゆ	t1/10	

みそスープ

はくさい	10	・はくさいはゆでて、みじん切りにする
野菜スープ	80	
みそ	t1/3	

全がゆ（7倍がゆ程度）	50～80

離乳後期 9～11か月頃

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

はくさい	15
野菜スープ	100
みそ	t2/3

全がゆ ～ 軟飯（5倍がゆ程度）
90　80

12日（木）

献立　豚肉のしょうが焼き　酢のもの　すまし汁

補食　おいもサンド

別購入
豚ミンチ

離乳初期 5～6か月頃

きゅうりのあけぼの煮

きゅうり	15	・にんじんはゆでてうらごしする
にんじん	5	・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
野菜スープ	10～15	

きゃべつのうらごし煮

きゃべつ	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	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>
きゃべつ
にんじん
こんぶ

離乳中期 7～8か月頃

豚ミンチと野菜のくずとじ

豚赤身ミンチ	13	・野菜はゆでて、みじん切りにする
きゃべつ	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
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	・野菜はゆでて、みじん切りにする
にんじん	5	・材料を調味料であえる
砂糖	t1/10	
酢	t1/10	

わかめスープ

干しわかめ	0.2	・わかめはもどして細かく切る
野菜スープ	80	
しょうゆ	t1/6	

全がゆ（7倍がゆ程度）	50～80

離乳後期 9～11か月頃

豚ミンチと野菜のくずとじ

豚ミンチ	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

すのもの

きゅうり	15
にんじん	5
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。

令和6年9月離乳食献立表

東大阪市　保育課

13日（金）

献立　魚のトマトソースかけ　ブロッコリーのかつおあえ

補食　白雪団子 【離乳後期】 マカロニのあべかわ（りんごなし）

別購入：白身魚・マカロニ

離乳初期 5～6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

・魚はゆでて骨と皮を取り、すりつぶす
・じゃがいもはゆでてうらごしする
・材料を野菜スープで煮る

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

・ブロッコリーはゆでてうらごしし、野菜スープでひと煮する

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
- じゃがいも
- こんぶ

離乳中期 7～8か月頃

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

・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

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

・ブロッコリーはゆでてみじん切りにし、かつお節と調味料であえる

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）

離乳後期 9～11か月頃

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

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

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

14日（土）

献立　木の葉うどん　果物

補食

別購入：とりミンチ・かぼちゃ

離乳初期 5～6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

・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ッとするまで煮る

野菜スープ
- にんじん
- かぼちゃ
- こんぶ

離乳中期 7～8か月頃

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

・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

かぼちゃコロコロ煮
- かぼちゃ 20
- 野菜スープ10～15

・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

離乳後期 9～11か月頃

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

＊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9月離乳食献立表

東大阪市　保育課

17日（火）

献立　カレーシチュウ　フルーツサラダ

補食　クラッカーサンド 【離乳後期】 ホットケーキ

別購入：牛ミンチ

離乳初期 5～6か月頃

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ッとするまで煮る

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

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
- じゃがいも
- たまねぎ
- にんじん
- きゃべつ
- こんぶ

離乳中期 7～8か月頃

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

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

みそスープ
- きゃべつ 10
- 野菜スープ 80
- みそ t1/3

・きゃべつはゆでて、みじん切りにする

全がゆ 50～80（7倍がゆ程度）

離乳後期 9～11か月頃

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

アップルキャロット
- 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

18日（水）

献立　マーボー豆腐　はりはり漬け

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）

別購入：豚ミンチ

離乳初期 5～6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

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

野菜スープ
- たまねぎ
- にんじん
- こんぶ

離乳中期 7～8か月頃

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

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

・千切り大根はもどしてからゆでて、みじん切りにする
・にんじんはゆでて、みじん切りにする
・材料を野菜スープで煮て、味付けする

豆腐のスープ
- 豆腐 10
- 野菜スープ 80
- しょうゆ t1/6

・豆腐は1cm位の角切りにする

全がゆ 50～80（7倍がゆ程度）

離乳後期 9～11か月頃

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

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

豆腐のスープ
- 豆腐 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6年9月離乳食献立表

東大阪市　保育課

19日（木）

献立　かいじゅう揚げ　ひじきのサラダ　みそ汁

補食　かぼちゃパン

別購入

離乳初期 5～6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、野菜スープを加えて煮る

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

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

離乳中期 7～8か月頃

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

・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
・材料を調味料であえる

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

全がゆ 50～80（7倍がゆ程度）

離乳後期 9～11か月頃

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

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

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

20日（金）

献立　魚の南蛮漬け　なすとピーマンのなべしぎ　小松菜スープ

補食　豆腐スコーン 【離乳後期】 豆腐スコーン（ジャムなし）

別購入
白身魚

離乳初期 5～6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

小松菜のうらごし煮
- 小松菜(葉先) 15
- 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

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

離乳中期 7～8か月頃

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

なすのごまみそあえ
- なす 15
- にんじん 5
- すりごま 0.2
- みそ t1/9
- 砂糖 t1/10

・なすは皮をむき、ゆでてみじん切りにする
・にんじんはゆでて、みじん切りにする
・すりごまを加え、調味料であえる

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

全がゆ 50～80（7倍がゆ程度）

離乳後期 9～11か月頃

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

なすのごまみそあえ
- なす 20
- にんじん 5
- すりごま 0.2
- みそ t1/8
- 砂糖 t1/9

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

＊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9月離乳食献立表

東大阪市　保育課

21日（土）

献立　五色冷麺

補食

別購入
うどん・牛ミンチ・たまねぎ
にんじん・さつまいも

離乳初期 5～6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

・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とするまで煮る

野菜スープ
- たまねぎ
- にんじん
- さつまいも
- こんぶ

離乳中期 7～8か月頃

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

・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

離乳後期 9～11か月頃

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

さつまいもコロコロ煮
- さつまいも 25
- 野菜スープ15～20

24日（火）

献立　鶏つくねの甘辛煮　春雨サラダ　トマト

補食　きな粉かるかん

別購入
たまねぎ

離乳初期 5～6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

・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

きゅうりのおろし煮
- きゅうり 15
- 野菜スープ5～10

・きゅうりは皮をむいてすりおろし、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

野菜スープ
- たまねぎ
- にんじん
- きゃべつ
- こんぶ

離乳中期 7～8か月頃

とり肉のトマト煮
- とり肉ミンチ 13
- たまねぎ 5
- トマト 5
- 野菜スープ20～25
- しょうゆ t1/10

・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

・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

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

全がゆ 50～80（7倍がゆ程度）

離乳後期 9～11か月頃

とり肉のトマト煮
- とりミンチ 15
- たまねぎ 5
- トマト 10
- 野菜スープ20～25
- しょうゆ t1/8

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

＊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9月離乳食献立表

東大阪市　保育課

25日（水）

献立　豚肉と野菜の炒め物　じゃこまめ　みそ汁

補食　フルーツゼリー　【離乳後期】にんじんゼリー

別購入：豚ミンチ

離乳初期 5～6か月頃

野菜のくずとじ
- たまねぎ 10
- にんじん 5
- 野菜スープ10～15
- かたくり粉 t1/4

・野菜はゆでてうらごしし、野菜スープで煮て、水溶きかたくりを加える

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

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
- かぼちゃ
- こんぶ

離乳中期 7～8か月頃

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

きゃべつのじゃこあえ
- きゃべつ 20
- じゃこ t1

・きゃべつ、じゃこはゆでてみじん切りにし、あえる

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

全がゆ 50～80（7倍がゆ程度）

離乳後期 9～11か月頃

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

きゃべつのじゃこあえ
- きゃべつ 25
- じゃこ t1

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

26日（木）

献立　焼き魚　ごまあえ　すまし汁

補食　チヂミ

別購入：白身魚

離乳初期 5～6か月頃

魚の野菜煮
- 白身魚 10
- はくさい 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

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

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
- はくさい
- にんじん
- たまねぎ
- こんぶ

離乳中期 7～8か月頃

魚のほぐし煮
- 白身魚 13
- はくさい 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

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
・すりごま、しょうゆであえる

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

全がゆ 50～80（7倍がゆ程度）

離乳後期 9～11か月頃

魚のほぐし煮
- 白身魚 15
- はくさい 15
- にんじん 5
- 野菜スープ25～30
- 砂糖 t1/8
- しょうゆ t1/8

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

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

＊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9月離乳食献立表

東大阪市　保育課

27日（金）

献立　味しみ肉豆腐　わかめサラダ

補食　にんじんジャムクラッカー　【離乳後期】 煮りんご

別購入
ふ

離乳初期 5～6か月頃

豆腐のくずとじ
- 豆腐 15
- きゃべつ 10
- 野菜スープ 15～20
- かたくり粉 t1/4

・豆腐はうらごしする
・野菜はゆでて、うらごしする
・野菜スープで材料を煮て、水溶きかたくりを加える

うらごしりんご
- りんご 25
- 野菜スープ 5～10

・りんごは皮をむき、すりおろす
・野菜スープでひと煮する

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

離乳中期 7～8か月頃

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

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

ふのスープ
- ふ 2こ
- 野菜スープ 80
- しょうゆ t1/6

・ふはもどして細かく切る

全がゆ 50～80（7倍がゆ程度）

離乳後期 9～11か月頃

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

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

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

28日（土）

献立　厚揚げとにらのマーボー丼　果物

補食

別購入
じゃがいも

離乳初期 5～6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

・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

離乳中期 7～8か月頃

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

・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

じゃがいもコロコロ煮
- じゃがいも 20
- 野菜スープ 10～15

・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

離乳後期 9～11か月頃

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

＊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9月離乳食献立表

東大阪市　保育課

30日（月）	献立	さばのみそ煮　ほうれん草とコーンの和え物　すまし汁	別購入 白身魚・干しわかめ
	補食	さつまいものバター焼き	

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
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	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	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	・材料を野菜スープでひと煮する		・材料を調味料であえる	
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50				
野菜スープ はくさい にんじん こんぶ		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 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。

★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