

令和7年1月離乳食献立表

東大阪市 保育課

4日(土)	献立	イタリアンスパゲティ 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 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	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	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
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 たまねぎ にんじん さつまいも こんぶ				

6日(月)	献立	豚肉のりんごソース煮 ジャがいもソテー すまし汁		別購入
	補食	ビスケット		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
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	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
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	ポテトサラダ じゃがいも 10 きゃべつ 5 にんじん 5 砂糖 t1/10 酢 t1/10	・じゃがいもはゆでてつぶす ・きゃべつ、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	ポテトサラダ じゃがいも 15 きゃべつ 5 にんじん 5 砂糖 t1/9 酢 t1/9
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
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		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1月離乳食献立表

東大阪市 保育課

<b>7日(火)</b>	献立	おたのしみの日		別購入
	補食	黒糖蒸しパン【離乳後期】 蒸しパン(黒砂糖なし)		
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				

<b>8日(水)</b>	献立	豆腐団子 ひじきとそぼろ煮 果物		別購入
	補食	おかかおにぎり【離乳後期】 おかかおにぎり (発達の状況に応じてスープ煮にしてもよい)		
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
豆腐のあげぼの煮 豆腐 25 にんじん 5 野菜スープ10~15		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		とりミンチと野菜のくずとじ とり肉ミンチ 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
たまねぎのうらごし煮 たまねぎ 15 野菜スープ10~15		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		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
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50		みそスープ 豆腐 10 野菜スープ 80 みそ t1/3		みそスープ 豆腐 15 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7年1月離乳食献立表

東大阪市 保育課

9日(木)	献立	さわらのみそ照り焼き 千切りの煮付け もずくのスープ		別購入
	補食	きな粉サンド		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	・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 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ25~30 みそ t1/7
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	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	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
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 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	・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 t1/4
		全がゆ 50~80 (7倍がゆ程度)		全がゆ ~ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80

10日(金)	献立	鶏肉の南蛮漬け きゅうりの中華風サラダ みそ汁		別購入
	補食	スイートポテト		とりミンチ・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
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	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	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
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ツとするまで煮る	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	・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				
<u>野菜スープ</u> たまねぎ にんじん さつまいも こんぶ		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 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1月離乳食献立表

東大阪市 保育課

11日(土)	献立	カレーうどん 果物		別購入
	補食			牛ミンチ・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 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 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	煮込みうどん うどん 70 きゃべつ 25 にんじん 5 牛ミンチ 15 野菜スープ 120 しょうゆ t1/3
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	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	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> きゃべつ にんじん じゃがいも こんぶ				

14日(火)	献立	肉じゃが 酢のもの		別購入
	補食	開口笑		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
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	すのもの きゅうり 10 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 干しわかめ 0.3 砂糖 t1/9 酢 t1/9
野菜スープ 60		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)	・にんじんはゆでて、みじん切りにする	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
<u>野菜スープ</u> じゃがいも 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1月離乳食献立表

東大阪市 保育課

15日(水)	献立	魚の煮付け ごまあえ きゃべつのスープ		別購入
	補食	チーズ入り五平もち【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)		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	魚と野菜のくず煮	・魚はゆでて、骨と皮を とりほぐす	魚と野菜のくず煮
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	にんじん 5	・野菜はゆでて、みじん 切りにする	にんじん 5
野菜スープ10~15		たまねぎ 10		たまねぎ 15
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	・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	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10~15		かたくり粉 t1/4		かたくり粉 t1/3
野菜スープ 60		チンゲン菜のごまあえ	・チンゲン菜はゆでて 水気を絞り、みじん切 りにする	チンゲン菜のごまあえ
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50		チンゲン菜 15		チンゲン菜 20
<u>野菜スープ</u>		にんじん 5		にんじん 5
にんじん		すりごま 0.2	・にんじんもゆでてみじ ん切りにする	すりごま 0.2
たまねぎ		しょうゆ t1/10		しょうゆ t1/9
きゃべつ		みそスープ	・すりごま、しょうゆであ える	みそスープ
こんぶ		きゃべつ 10	・きゃべつはゆでて、み じん切りにする	きゃべつ 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

16日(木)	献立	味しみ肉豆腐 きんぴら		別購入
	補食	バター入り蒸しパン		牛ミンチ・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
豆腐のくずとじ	・豆腐はうらごしする ・野菜はゆでて、うらご しする	牛肉と野菜のみそ煮	・野菜はゆでて、みじん 切りにする	牛肉と野菜のみそ煮
豆腐 15		牛赤身ミンチ 13		牛ミンチ 15
きゃべつ 10		きゃべつ 10	・材料を野菜スープで 煮て、味付けする	きゃべつ 15
野菜スープ15~20		にんじん 5		にんじん 5
かたくり粉 t1/4	・野菜スープで材料を 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25~30
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	みそ t1/9		みそ t1/7
にんじん 15		じゃがいもコロコロ煮	・じゃがいもはゆでて1 cm位の角切りにし、野 菜スープを加えてひと 煮する	じゃがいもコロコロ煮
野菜スープ10~15		じゃがいも 20		じゃがいも 25
野菜スープ 60		野菜スープ10~15		野菜スープ15~20
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30~50		豆腐のスープ	・豆腐は1cm位の角切 りにする	豆腐のスープ
<u>野菜スープ</u>		豆腐 10		豆腐 15
きゃべつ		野菜スープ 80		野菜スープ 100
にんじん		しょうゆ t1/6		しょうゆ t1/4
じゃがいも		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7年1月離乳食献立表

東大阪市 保育課

<b>17日(金)</b>	献立	オムレツ 春雨の酢のもの みそ汁		別購入
	補食	むしいもと備蓄クッキー 【離乳後期】 むしいも		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
みぞれ煮 大根 10 にんじん 5 野菜スープ10～15		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		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
たまねぎのうらごし煮 たまねぎ 15 野菜スープ10～15		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
野菜スープ 60		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		野菜はゆでて、みじん切りにする
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		みそスープ 大根 15 野菜スープ 100 みそ t2/3
野菜スープ たまねぎ にんじん 大根 こんぶ		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
		全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		全がゆ ～ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80

<b>18日(土)</b>	献立	焼き肉丼 果物		別購入
	補食			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 たまねぎ 5 にんじん 10 野菜スープ20～25		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		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
野菜スープ 60		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
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		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		かぼちゃは皮をむき、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、味付けする
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1月離乳食献立表

東大阪市 保育課

20日(月)	献立	鶏つくねの甘辛煮 あげともやしのごま酢 みそ汁		別購入
	補食	チヂミ		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 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	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	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
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	すのもの はくさい 10 にんじん 5 砂糖 t1/10 酢 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	すのもの はくさい 15 にんじん 5 砂糖 t1/9 酢 t1/9
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 はくさい こんぶ				

21日(火)	献立	焼き魚 白和え 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 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 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	白和え 豆腐 15 ほうれん草 10 にんじん 5 みそ t1/9	・豆腐は湯通しする ・ほうれん草はゆでて水気を絞り、みじん切りにする ・にんじんはゆでてみじん切りにする ・豆腐とみそを混ぜ、野菜を加えてあえる ・わかめはもどして細かく切る	白和え 豆腐 20 ほうれん草 15 にんじん 5 みそ t1/8
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 全がゆ 50~80 (7倍がゆ程度)		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 ~ 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1月離乳食献立表

東大阪市 保育課

22日(水)	献立	カレーシチュー フルーツサラダ		別購入
	補食	ツナコーンパン【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		牛ミンチ・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
野菜のうらごし煮 じゃがいも 15 きゃべつ 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	牛ミンチと野菜のくずとじ 牛赤身ミンチ 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	・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	牛ミンチと野菜のくずとじ 牛ミンチ 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
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	みそポテト じゃがいも 20 野菜スープ10~15 みそ t1/10	・じゃがいもはゆでて1cm位の角切りにし、野菜スープとみそを加えてひと煮する	みそポテト じゃがいも 25 野菜スープ15~20 みそ t1/8
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 じゃがいも きゃべつ こんぶ				

23日(木)	献立	高野の卵とじ ほうれん草のナムル		別購入
	補食	マーブルケーキ		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
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	・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	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	・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	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
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	ほうれん草のごまあえ ほうれん草 15 にんじん 5 すりごま 0.2 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 ・すりごま、しょうゆであえる	ほうれん草のごまあえ ほうれん草 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 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 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1月離乳食献立表

東大阪市 保育課

<b>24日(金)</b>	献立	れんこん入り和風ハンバーグ スパゲティサラダ トマト		別購入
	補食	おみい		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
豆腐と野菜煮 豆腐 25 たまねぎ 10 野菜スープ10～15 うらごしトマト トマト 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		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 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 豆腐のスープ 豆腐 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 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 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
野菜スープ たまねぎ きゃべつ にんじん こんぶ				

<b>25日(土)</b>	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
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1月離乳食献立表

東大阪市 保育課

27日(月)	献立	鶏肉の照り焼き きゃべつとしめじのバターソテー みそ汁		別購入
	補食	じゃこのかりかりと果物【離乳後期】 ふのかりかりせんべいと果物		とりミンチ・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 かぼちゃ 15 にんじん 5 野菜スープ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	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
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	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 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 たまねぎ きゃべつ にんじん かぼちゃ こんぶ				

28日(火)	献立	魚のノルウェー風 シャキシヤキサラダ 中華風スープ		別購入
	補食	きなこクッキー		白身魚・たまねぎ 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
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	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
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	じゃがいものごまあえ じゃがいも 20 すりごま 0.2	・じゃがいもはゆでて1cm位の角切りにして、すりごまとあえる	じゃがいものごまあえ じゃがいも 25 すりごま 0.2
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、細かく切る	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 じゃがいも 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。

令和7年1月離乳食献立表

東大阪市 保育課

29日(水)	献立	大豆入り炒りどり ブロッコリーのかつおあえ		別購入
	補食	クリームパン		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 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
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	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	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
野菜スープ 60		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	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				

30日(木)	献立	とんかつ ごまドレッシングサラダ オニオンスープ		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)		豚ミンチ・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
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	・材料はゆでてうらごしし、野菜スープで煮る	豚ミンチと野菜の炒め煮 豚赤身ミンチ 13 きゃべつ 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 きゃべつ 15 にんじん 5 油 t1/5 野菜スープ25~30 しょうゆ t1/8
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	すのもの きゅうり 10 にんじん 5 砂糖 t1/10 酢 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	すのもの きゅうり 15 にんじん 5 砂糖 t1/9 酢 t1/9
野菜スープ 60		たまねぎスープ たまねぎ 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6	・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 t1/4
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 きゃべつ 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1月離乳食献立表

東大阪市 保育課

31日(金)	献立	肉団子のカレー煮 あえもの		別購入
	補食	ふわふわケーキ		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 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	牛ミンチと野菜のくずとじ 牛赤身ミンチ 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	・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	牛ミンチと野菜のくずとじ 牛ミンチ 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
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	・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 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	あえもの 小松菜 20 にんじん 5 砂糖 t1/9 しょうゆ t1/9
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		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
野菜スープ たまねぎ にんじん じゃがいも 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。

★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

