

令和6年10月離乳食献立表

東大阪市 保育課

1日(火)	献立	ポークビーンズ しろなのかつお和え		別購入
	補食	パインケーキ【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 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ10～15 マッシュポテト ジャがいも 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		ジャがいものミートソースかけ ジャがいも 15 たまねぎ 5 豚赤身ミンチ 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 しろなのかつお和え しろな 10 にんじん 5 かつお節 0.3 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10 みそスープ きゃべつ 10 野菜スープ 80 みそ t1/3 全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		ジャがいものミートソースかけ ジャがいも 20 たまねぎ 5 豚ミンチ 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 しろなのかつお和え しろな 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 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

2日(水)	献立	牛肉と小松菜の炒め物 焼きかぼちゃ みそ汁		別購入
	補食	ビスケット		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 はくさい 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		牛ミンチと野菜の炒め煮 牛赤身ミンチ 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 かぼちゃコロコロ煮 かぼちゃ 20 野菜スープ10～15 みそスープ はくさい 10 野菜スープ 80 みそ t1/3 全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		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 かぼちゃコロコロ煮 かぼちゃ 25 野菜スープ15～20 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

- * 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10月離乳食献立表

東大阪市 保育課

3日(木)	献立	豚肉ときゃべつのカレー炒め じゃこのマリネ風 果物		別購入
	補食	きな粉サンド		豚ミンチ・じゃこ
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		豚ミンチと野菜のバター煮 豚赤身ミンチ 13 きゃべつ 10 にんじん 5 バター t1/6 野菜スープ20～25 しょうゆ t1/10 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 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)		豚ミンチと野菜のバター煮 豚ミンチ 15 きゃべつ 15 にんじん 5 バター t1/5 野菜スープ25～30 しょうゆ t1/8 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 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

4日(金)	献立	チキンカツ 中華風サラダ オニオンスープ		別購入
	補食	ひじきおにぎり【離乳後期】ひじきおにぎり (発達の状況に応じてスープ煮にしてもよい)		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 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		鶏ミンチと野菜のくずとし 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 中華風サラダ きゅうり 10 にんじん 3 きゃべつ 10 春雨 1 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)		鶏ミンチと野菜のくずとし 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 中華風サラダ きゅうり 15 にんじん 5 きゃべつ 15 春雨 1 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

- * 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10月離乳食献立表

東大阪市 保育課

5日(土)	献立	肉うどん 果物		別購入
	補食			牛ミンチ・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 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 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 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 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
<u>野菜スープ</u> たまねぎ にんじん さつまいも こんぶ				

7日(月)	献立	豚肉と野菜のみそ炒め ししゃも すまし汁		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		豚ミンチ・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 たまねぎ 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		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 すのもの きゃべつ 10 にんじん 5 干しわかめ 0.2 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 すのもの きゃべつ 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
<u>野菜スープ</u> 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10月離乳食献立表

東大阪市 保育課

8日(火)	献立	高野の卵とし ほうれん草のナムル		別購入
	補食	みかんゼリー 【離乳後期】 にんじんゼリー		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 <u>野菜スープ</u> たまねぎ にんじん こんぶ		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 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 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 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 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

9日(水)	献立	カレーシチュー フレンチサラダ		別購入
	補食	チーズクッキー		牛ミンチ 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
マッシュポテト じゃがいも 15 野菜スープ10～15 アップルキャラット にんじん 10 りんご 10 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> じゃがいも にんじん たまねぎ きゃべつ こんぶ		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 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 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 50～80 (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 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 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 ～ 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10月離乳食献立表

東大阪市 保育課

10日(木)	献立	さばの梅干煮 あえもの みそ汁		別購入
	補食	にんじんケーキ		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 にんじん 10 野菜スープ10～15 小松菜のうらごし煮 小松菜(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		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 あえもの 小松菜 15 にんじん 5 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10 みそスープ かぼちゃ 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 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 あえもの 小松菜 20 にんじん 5 砂糖 t1/9 しょうゆ t1/9 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

11日(金)	献立	鶏肉の南蛮漬け 大豆入りサラダ トマトスープ		別購入
	補食	フライドポテト		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
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 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 野菜スープ にんじん たまねぎ きゃべつ こんぶ		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 すのもの きゅうり 10 にんじん 5 砂糖 t1/10 酢 t1/10 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 (7倍がゆ程度)		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 すのもの きゅうり 15 にんじん 5 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10月離乳食献立表

東大阪市 保育課

12日(土)	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 野菜スープ 60 全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		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 かぼちゃコロコロ煮 かぼちゃ 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 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 かぼちゃ たまねぎ にんじん こんぶ		・かぼちゃは皮をむき、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 ・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		

15日(火)	献立	魚のアップルソース ごまドレッシングサラダ はくさいスープ		別購入
	補食	さつまいものおやき		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 たまねぎ 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 野菜スープ にんじん たまねぎ きゃべつ はくさい こんぶ		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 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)		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 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 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
		・魚はゆでて骨と皮を取り、すりつぶす ・たまねぎ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 ・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 ・すりごまを加え、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6年10月離乳食献立表

東大阪市 保育課

16日(水)	献立	厚揚げチャンプル わかめとコーンの和風炒め		別購入
	補食	りんごトースト		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
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 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		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 小松菜のかつお和え 小松菜 10 にんじん 5 かつお節 0.3 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10 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 50～80 (7倍がゆ程度)		つくね煮 豚ミンチ 15 たまねぎ 10 にんじん 5 かたくり粉 t2/3 野菜スープ 40 砂糖 t1/7 しょうゆ t1/7 小松菜のかつお和え 小松菜 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 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

17日(木)	献立	おたのしみの日		別購入
	補食	かぼちゃのパウンドケーキ		
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
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10月離乳食献立表

東大阪市 保育課

18日(金)	献立	中華風オムレツ きゃべつとしめじのバターソテー みそ汁		別購入
	補食	きつねおにぎり【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)		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 たまねぎ 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		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 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 みそスープ 小松菜 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 みそスープ 小松菜 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 きゃべつ にんじん たまねぎ 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 ・きゃべつはゆでてうらごしし、野菜スープで煮る ・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 ・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 ・小松菜はゆでて水気を絞り、細かく切る		

19日(土)	献立	和風スパゲティ 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 小松菜(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 小松菜 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 小松菜 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
		・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		・うどんはゆでて、細かく切る ・小松菜はゆでて、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 ・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6年10月離乳食献立表

東大阪市 保育課

21日(月)	献立	鶏肉のノルウェー風 ジャがいもソテー みそ汁		別購入
	補食	マフィン		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
みぞれ煮 大根 10 にんじん 5 野菜スープ10～15 マッシュポテト ジャがいも 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		鶏ミンチと野菜のくずとし 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 ジャがいもの煮つけ ジャがいも 10 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 大根 10 野菜スープ 80 みそ t1/3 全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		鶏ミンチと野菜のくずとし 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 ジャがいもの煮つけ ジャがいも 15 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 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

22日(火)	献立	ジャージャン豆腐 ごまあえ		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		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 ほうれん草(葉先) 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 にんじん たまねぎ はくさい こんぶ		豚肉と野菜のみそ煮 豚身ミンチ 13 はくさい 10 にんじん 5 野菜スープ20～25 みそ t1/9 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 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)		豚肉と野菜のみそ煮 豚ミンチ 15 はくさい 15 にんじん 5 野菜スープ25～30 みそ t1/7 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 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

- * 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10月離乳食献立表

東大阪市 保育課

23日(水)	献立	ミートローフ 酢みそあえ わかめスープ		別購入
	補食	鬼まんじゅう		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
豆腐のくずとし 豆腐 15 たまねぎ 10 野菜スープ 15～20 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		豆腐のくず煮 豆腐 25 豚赤身ミンチ 5 たまねぎ 10 にんじん 5 野菜スープ 25～30 砂糖 t1/9 しょうゆ t1/9 かたくり粉 t1/4 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 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)		豆腐のくず煮 豆腐 35 豚ミンチ 5 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ 30～35 砂糖 t1/7 しょうゆ t1/7 かたくり粉 t1/3 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 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

24日(木)	献立	肉じゃが ブロッコリーのかつおあえ		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)		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 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		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 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 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 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 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

* 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10月離乳食献立表

東大阪市 保育課

25日(金)	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	きな粉クッキー		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
魚の野菜煮 白身魚 10 にんじん 10 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		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 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 きゃべつスープ きゃべつ 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6 50～80 全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		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 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 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
<u>野菜スープ</u> きゃべつ にんじん たまねぎ こんぶ				

26日(土)	献立	ちゃんぽん麺 果物		別購入
	補食			うどん・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
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 豚赤身ミンチ 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 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
<u>野菜スープ</u> 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10月離乳食献立表

東大阪市 保育課

28日(月)	献立	豆腐のカレー煮 三色ソテー		別購入
	補食	お好み焼き		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
豆腐のあけぼの煮 豆腐 25 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		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 さつまいものバター煮 さつまいも 20 バター t1/8 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)		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 さつまいものバター煮 さつまいも 25 バター t1/7 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
野菜スープ たまねぎ にんじん さつまいも こんぶ				

29日(火)	献立	豚肉の衣揚げ 中華風和え物 えのきのスープ		別購入
	補食	クリームパン		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
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 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		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 あえもの きゃべつ 15 にんじん 5 砂糖 t1/10 しょうゆ 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 あえもの きゃべつ 20 にんじん 5 砂糖 t1/9 しょうゆ 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
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6年10月離乳食献立表

東大阪市 保育課

30日(水)	献立	焼き魚 チンゲン菜とごぼうの味噌和え すまし汁		別購入
	補食	ポテトもち		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 チンゲン菜のごまみそあえ チンゲン菜 10 にんじん 5 すりごま 0.2 酢 t1/10 みそ t1/9 砂糖 t1/10 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)		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 チンゲン菜のごまみそあえ チンゲン菜 15 にんじん 5 すりごま 0.2 酢 t1/9 みそ t1/8 砂糖 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

31日(木)	献立	肉団子の五目煮 酢のもの		別購入
	補食	ライスボール 【離乳後期】ライスボール (発達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 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 野菜スープ たまねぎ にんじん こんぶ		牛ミンチと野菜の炒め煮 牛赤身ミンチ 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 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 チンゲン菜スープ チンゲン菜 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 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 チンゲン菜スープ チンゲン菜 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。