

令和6年11月離乳食献立表

東大阪市 保育課

1日(金)	献立	鶏肉のノルウェー風 かぼちゃサラダ みそ汁		別購入
	補食	ココアケーキ		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
野菜のうらごし煮 きゃべつ 15 たまねぎ 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	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
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トするまで煮る	かぼちゃサラダ かぼちゃ 10 たまねぎ 5 きゅうり 5 砂糖 t1/10 酢 t1/10	・かぼちゃは皮をむき、ゆでてつぶし、他の野菜はゆでてみじん切りにする ・材料を調味料であえる	かぼちゃサラダ かぼちゃ 15 たまねぎ 5 きゅうり 5 砂糖 t1/9 酢 t1/9
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 かぼちゃ きゃべつ こんぶ		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	みそスープ きゃべつ 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

2日(土)	献立	きつねうどん 果物		別購入
	補食			とりミンチ・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 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	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	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
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 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6年11月離乳食献立表

東大阪市 保育課

5日(火)	献立	中華風炒め煮 わかめとツナの炒り煮		別購入
	補食	にゅうめん		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
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 豚赤身ミンチ 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 豚ミンチ 5 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ30～35 しょうゆ t1/7
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 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
野菜スープ たまねぎ にんじん きゃべつ こんぶ				

6日(水)	献立	魚のフライ フレンチサラダ 小松菜スープ		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		白身魚・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
魚の野菜煮 白身魚 10 きゃべつ 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 きゃべつ 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 きゃべつ 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	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		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 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11月離乳食献立表

東大阪市 保育課

7日(木)	献立	おたのしみの日		別購入
	補食	かるかん		
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
野菜スープ				

8日(金)	献立	牛肉の甘辛煮 きゅうりの中華風サラダ みそ汁		別購入 牛ミンチ
	補食	にんじんジャムクラッカー【離乳後期】 煮りんご		
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 かぼちゃ 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 かぼちゃ こんぶ		牛ミンチと野菜のくずとし 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 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 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)		・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 ・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 ・かぼちゃは皮をむき、ゆでて1cm位の角切りにする 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11月離乳食献立表

東大阪市 保育課

9日(土)	献立	豚丼 果物		別購入
	補食			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
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	みそおじや 豚身ミンチ 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	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
野菜スープ 60 全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		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
野菜スープ たまねぎ にんじん じゃがいも こんぶ				

11日(月)	献立	焼き魚 ほうれん草とコーンの和え物 すまし汁		別購入
	補食	ごまクッキー		白身魚・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
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	魚と野菜のくず煮 白身魚 13 にんじん 5 ほうれん草 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 ・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 ほうれん草 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
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	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 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 にんじん はくさい 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11月離乳食献立表

東大阪市 保育課

12日(火)	献立	カレーシチュー フルーツサラダ		別購入	
	補食	ツナのホットドッグ【離乳後期】 ふのかりかりせんべい			牛ミンチ・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	
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	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	・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	
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20～25 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10		野菜スープ25～30 砂糖 t1/8 しょうゆ t1/8	
野菜スープ 60		アップルキャロット にんじん 15 りんご 5	・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	
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		野菜スープ5～10 砂糖 t1/10		野菜スープ10～15 砂糖 t1/9	
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		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	みそスープ きゃべつ 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	

13日(水)	献立	豚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	鶏レバーの甘辛煮と果物			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	・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	豚肉と野菜のみそ煮 豚赤身ミンチ 13 小松菜 10 にんじん 5	・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 小松菜 15 にんじん 5	
野菜スープ10～15		野菜スープ20～25 みそ t1/9		野菜スープ25～30 みそ t1/7	
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	かぼちゃのバター煮 かぼちゃ 20 バター t1/8	・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 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		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	
野菜スープ にんじん かぼちゃ たまねぎ 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11月離乳食献立表

東大阪市 保育課

14日(木)	献立	関東煮 ししゃも 果物		別購入
	補食	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)		とりミンチ・にんじん 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
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	ゆで大根のミートソースかけ 大根 15 にんじん 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	・野菜はゆでて、大根は1cm位の角切り、にんじんはみじん切りにする ・にんじんを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、大根にかける	ゆで大根のミートソースかけ 大根 20 にんじん 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
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		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

15日(金)	献立	オムレツ ひじきのサラダ もやしのスープ		別購入
	補食	人参とじゃこのおやき		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	・野菜はゆでてうらごしし、野菜スープを加えて煮る	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	・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	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
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 ・材料を調味料であえる	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		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

\* 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11月離乳食献立表

東大阪市 保育課

16日(土)	献立	とりなんばうどん 果物		別購入
	補食			とりミンチ 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 はくさい 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 はくさい にんじん さつまいも こんぶ		煮込みうどん うどん 50 はくさい 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 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 はくさい 25 にんじん 5 とりミンチ 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

18日(月)	献立	魚の煮付け あげともやしのごま酢 みそ汁		別購入
	補食	チヂミ		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 白身魚 10 野菜スープ 5~10 かたくり粉 t1/6 野菜のうらごし煮 さつまいも 15 にんじん 5 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 たまねぎ にんじん 大根 さつまいも こんぶ		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 あえもの 大根 10 にんじん 5 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10 みそスープ さつまいも 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 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 あえもの 大根 15 にんじん 5 砂糖 t1/9 しょうゆ t1/9 みそスープ さつまいも 15 野菜スープ 100 みそ t2/3 全がゆ ~ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80

\* 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11月離乳食献立表

東大阪市 保育課

19日(火)	献立	豚肉のしょうが焼き きゃべつのかつおあえ オニオンスープ		別購入
	補食	わかめおにぎり【離乳後期】 わかめおにぎり (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 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 ほうれん草 10 にんじん 5 油 t1/6 野菜スープ20～25 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 ・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 ほうれん草 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	・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	・きゃべつ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 にんじん きゃべつ たまねぎ こんぶ		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

20日(水)	献立	鶏肉のみそ照り焼き はりはり漬け すまし汁		別購入
	補食	スイートポテト		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
豆腐と野菜煮 豆腐 25 たまねぎ 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	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
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 たまねぎ にんじん こんぶ		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	豆腐のスープ 豆腐 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

\* 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11月離乳食献立表

東大阪市 保育課

21日(木)	献立	ミンチカツ 野菜のせん切りポイル トマト		別購入
	補食	クラッカーサンド【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
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	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	・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	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
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	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		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				

22日(金)	献立	炒り豆腐 中華風サラダ		別購入
	補食	みたらし団子【離乳後期】 さつまいもの甘辛煮		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	・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	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
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	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	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		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	・チンゲン菜はゆでて 水気を絞り、細かく切 る	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 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11月離乳食献立表

東大阪市 保育課

25日(月)	献立	牛肉とふろふき大根の煮付け ごまあえ		別購入
	補食	おはぎ		牛ミンチ・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 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		牛ミンチと野菜のくずとし 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し 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
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		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		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
野菜スープ 60		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
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 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

26日(火)	献立	さわらの照り焼きカレー風味 ジャがいもと野菜のソテー すまし汁		別購入
	補食	米粉の蒸しパン【離乳後期】 米粉の蒸しパン(甘納豆なし)		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
魚のマッシュ煮 白身魚 10 ジャがいも 10 野菜スープ10～15 ・魚はゆでて骨と皮を取り、すりつぶす ・ジャがいも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		ポテトサラダ ジャがいも 10 きゅうり 5 にんじん 5 砂糖 t1/10 酢 t1/10 ・ジャがいもはゆでてつぶす ・きゅうり、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 ジャがいも 15 きゅうり 5 にんじん 5 砂糖 t1/9 酢 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 ・ふはもどして細かく切る		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 ジャがいも 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。

令和6年11月離乳食献立表

東大阪市 保育課

27日(水)	献立	チキンナゲット風 酢のもの えのきのスープ		別購入
	補食	りんごジャムサンド		
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		トリミンチと野菜の炒め煮 とり肉ミンチ 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 すのもの きゅうり 10 にんじん 5 じゃこ t1 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)		トリミンチと野菜の炒め煮 とりミンチ 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 すのもの きゅうり 15 にんじん 5 じゃこ t1 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

28日(木)	献立	厚揚げと野菜のうま煮 わかめとコーンの和風炒め		別購入
	補食	ドーナツ		
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 マッシュポテト じゃがいも 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		高野と野菜煮 高野豆腐 1/5こ 豚赤身ミンチ 5 たまねぎ 10 にんじん 5 野菜スープ25～30 しょうゆ t1/9 じゃがいものごまあえ じゃがいも 15 にんじん 5 すりごま 0.2 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)		高野と野菜煮 高野豆腐 1/4こ 豚ミンチ 5 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ30～35 しょうゆ t1/7 じゃがいものごまあえ じゃがいも 20 にんじん 5 すりごま 0.2 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

\* 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11月離乳食献立表

東大阪市 保育課

29日(金)	献立	豚肉の梅干煮 三色なます みそ汁		別購入
	補食	菜飯おにぎり【離乳後期】菜飯おにぎり (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
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	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	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
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	大根サラダ 大根 10 きゅうり 5 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	大根サラダ 大根 15 きゅうり 5 にんじん 5 砂糖 t1/9 酢 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 大根 にんじん こんぶ				

30日(土)	献立	味噌ラーメン 果物		別購入
	補食			うどん・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
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
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	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	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 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。