

令和6年12月離乳食献立表

東大阪市 保育課

2日(月)	献立	牛肉の甘辛煮 ごまあえ みそ汁		別購入
	補食	若草白玉団子【離乳後期】 マカロニのあべかわ(りんごなし)		牛ミンチ・マカロニ
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 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		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 きゃべつのごまあえ きゃべつ 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)		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 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
野菜スープ かぼちゃ にんじん きゃべつ たまねぎ こんぶ		・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 ・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 ・すりごまを加え、調味料であえる ・かぼちゃは皮をむき、ゆでて1cm位の角切りにする		

3日(火)	献立	根菜カレー ひじきのサラダ		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		とりミンチ・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
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		とり肉のみぞれ煮 とり肉ミンチ 13 大根 10 野菜スープ10～15 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10 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 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)		とり肉のみぞれ煮 とりミンチ 15 大根 15 野菜スープ15～20 砂糖 t1/8 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 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
野菜スープ にんじん 大根 こんぶ		・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 ・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 ・おろし大根とともにミンチを野菜スープで煮て、味付けする ・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 ・にんじんはゆでて、みじん切りにする		

* 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12月離乳食献立表

東大阪市 保育課

4日(水)	献立	マーボー豆腐 ツナサラダ		別購入
	補食	焼おにぎり【離乳後期】 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
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 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 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 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)		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 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 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
野菜スープ たまねぎ にんじん きゃべつ こんぶ		・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 ・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 ・材料を調味料であえる ・たまねぎはゆでて、細かく切る		

5日(木)	献立	魚のアップルソース 千切りサラダ すまし汁		別購入
	補食	にんじんケーキ		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 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 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 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
野菜スープ たまねぎ にんじん こんぶ		・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 ・野菜はゆでてうらごしし、野菜スープを加えて煮る ・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 ・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 ・わかめはもどして細かく切る		

* 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12月離乳食献立表

東大阪市 保育課

6日(金)	献立	肉団子のはくさいスープ ししゃも 果物		別購入
	補食	スパイシーポテト		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 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		豚ミンチと野菜のくずとし 豚赤身ミンチ 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 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 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)		豚ミンチと野菜のくずとし 豚ミンチ 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 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 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

7日(土)	献立	大根と鶏そぼろのコロコロ丼 果物		別購入
	補食			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 大根 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		野菜おじや とり肉ミンチ 13 大根 15 にんじん 10 野菜スープ 30 しょうゆ t1/5 全がゆ 50～80 じゃがいもコロコロ煮 じゃがいも 20 野菜スープ10～15		野菜おじや とりミンチ 15 大根 20 にんじん 15 野菜スープ 30 しょうゆ t1/4 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
野菜スープ じゃがいも にんじん 大根 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12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 しろなのかつおあえ えのきのスープ		別購入
	補食	米粉の蒸しパン		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 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		鶏肉と野菜のみそ煮 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 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 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)		鶏肉と野菜のみそ煮 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 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 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
野菜スープ たまねぎ にんじん きゃべつ 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 ・鶏肉はゆでて、みじん切りにする ・材料を野菜スープで煮て、味付けする ・しろな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 ・かつお節と調味料であえる ・きゃべつはゆでて、細かく切る		

10日(火)	献立	厚揚げチャンプル 焼きかぼちゃ すまし汁		別購入
	補食	りんごトースト【離乳後期】 りんごジャムサンド		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 かぼちゃマッシュ かぼちゃ 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 かぼちゃコロコロ煮 かぼちゃ 20 野菜スープ10～15 大根スープ 大根 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 かぼちゃコロコロ煮 かぼちゃ 25 野菜スープ15～20 大根スープ 大根 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 にんじん かぼちゃ たまねぎ 大根 こんぶ		・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 ・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 ・豚ミンチはゆでて、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 ・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 ・大根はゆでて、みじん切りにする		

* 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12月離乳食献立表

東大阪市 保育課

11日(水)	献立	おたのしみの日		別購入
	補食	にゅうめん		
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
<u>野菜スープ</u>				

12日(木)	献立	すき焼き風煮 酢のもの		別購入
	補食	うめツナおにぎり【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)		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
豆腐のあけぼの煮 豆腐 25 にんじん 5 野菜スープ10～15		牛ミンチと野菜のくずとし 牛赤身ミンチ 13 はくさい 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		牛ミンチと野菜のくずとし 牛ミンチ 15 はくさい 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
はくさいのうらごし煮 はくさい 15 野菜スープ10～15		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		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
野菜スープ 60		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
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 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6年12月離乳食献立表

東大阪市 保育課

13日(金)	献立	焼き魚 卵の花いり みそ汁		別購入
	補食	プレーンクッキー		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 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		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 卵の花煮 おから 5 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 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)		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 卵の花煮 おから 7 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 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	中華汁そば 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 ほうれん草(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 ほうれん草 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 ほうれん草 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

* 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12月離乳食献立表

東大阪市 保育課

16日(月)	献立	焼肉 野菜のせん切りポイル わかめスープ		別購入
	補食	あげごぼうと果物【離乳後期】 むしいもと果物		牛ミンチ・たまねぎ 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
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 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		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 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 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)		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 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 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
<u>野菜スープ</u> にんじん きゃべつ たまねぎ こんぶ		・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 ・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 ・材料を野菜スープで煮て、味付けする ・わかめはもどして細かく切る		

17日(火)	献立	中華風オムレツ 小松菜のごまあえ みそ汁		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
豆腐のくずとし 豆腐 15 はくさい 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		豚ミンチと野菜の炒め煮 豚赤身ミンチ 13 はくさい 10 にんじん 5 油 t1/6 野菜スープ20～25 しょうゆ t1/10 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 みそスープ 豆腐 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 はくさい 15 にんじん 5 油 t1/5 野菜スープ25～30 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 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
<u>野菜スープ</u> はくさい にんじん こんぶ		・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 ・にんじんはゆでてうらごしし、野菜スープで煮る ・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 ・豆腐は1cm位の角切りにする		

- * 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12月離乳食献立表

東大阪市 保育課

18日(水)	献立	魚のトマトソースかけ ブロッコリーのかつおあえ		別購入
	補食	ちゃんこ雑炊		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 じゃがいも 10 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		魚のほぐし煮 白身魚 13 じゃがいも 10 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)		魚のほぐし煮 白身魚 15 じゃがいも 15 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

19日(木)	献立	厚揚げと小芋の煮付け わかめサラダ		別購入
	補食	ホットドッグ【離乳後期】 ホットケーキ		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
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 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		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 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 さつまいもスープ さつまいも 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 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 さつまいもスープ さつまいも 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12月離乳食献立表

東大阪市 保育課

20日(金)	献立	タンダリーチキン 中華風サラダ すまし汁		別購入
	補食	かぼちゃのパウンドケーキ		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 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		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 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)		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 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
野菜スープ きゃべつ にんじん たまねぎ こんぶ		・材料はゆでてうらごしし、野菜スープで煮る ・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 ・たまねぎはゆでて、細かく切る		

21日(土)	献立	野菜入りあんかけうどん 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
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 かぼちゃマッシュ かぼちゃ 15 野菜スープ10～15		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 かぼちゃコロコロ煮 かぼちゃ 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 豚ミンチ 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
野菜スープ はくさい にんじん かぼちゃ こんぶ		・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 ・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12月離乳食献立表

東大阪市 保育課

23日(月)	献立	さばの磯辺焼き きゃべつのかつおあえ みそ汁		別購入
	補食	マカロニのあべかわ 【離乳後期】 マカロニのあべかわ(りんごなし)		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 きゃべつ 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 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 みそスープ ほうれん草 10 野菜スープ 80 みそ t1/3 全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		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 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 ほうれん草 15 野菜スープ 100 みそ t2/3 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		・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 ・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、みじん切りにし、かつお節と調味料であえる ・ほうれん草はゆでて水気を絞り、細かく切る		

24日(火)	献立	鶏肉のみそ照り焼き 三色ソテー すまし汁		別購入
	補食	焼きいも		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 たまねぎ 15 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		鶏肉と野菜のみそ煮 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 すのもの きゅうり 10 にんじん 5 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)		鶏肉と野菜のみそ煮 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 すのもの きゅうり 15 にんじん 5 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 さつまいも 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 ・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 ・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 ・野菜はゆでて、みじん切りにする ・材料を調味料であえる ・ふはもどして細かく切る		

- * 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12月離乳食献立表

東大阪市 保育課

25日(水)	献立	ミートローフ サワーサラダ オニオンスープ		別購入
	補食	マフィン		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
豆腐のくずとじ 豆腐 15 にんじん 10 野菜スープ 15～20 かたくり粉 t1/4 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		豆腐のくず煮 豆腐 25 牛赤身ミンチ 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 きゃべつのごまみそあえ きゃべつ 10 にんじん 5 すりごま 0.2 酢 t1/10 みそ t1/9 砂糖 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)		豆腐のくず煮 豆腐 35 牛ミンチ 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 きゃべつのごまみそあえ きゃべつ 15 にんじん 5 すりごま 0.2 酢 t1/9 みそ t1/8 砂糖 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
<u>野菜スープ</u> にんじん たまねぎ きゃべつ こんぶ		・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 ・きゅうりは皮をむいてすりおろし、野菜スープで煮る ・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 ・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 ・たまねぎはゆでて、細かく切る		

26日(木)	献立	八宝菜 じゃこのマリネ風 果物		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・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 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		豚ミンチと野菜のくずとじ 豚赤身ミンチ 13 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ 20～25 しょうゆ t1/10 かたくり粉 t1/4 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 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)		豚ミンチと野菜のくずとじ 豚ミンチ 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 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 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
<u>野菜スープ</u> はくさい にんじん たまねぎ こんぶ		・野菜はゆでて、うらごしする ・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、野菜スープで煮る ・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 ・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 ・はくさいはゆでて、みじん切りにする		

* 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12月離乳食献立表

東大阪市 保育課

27日(金)	献立	カレーシチュウ フレンチサラダ		別購入
	補食	クラッカーサンド【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
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		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 牛赤身ミンチ 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 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 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)		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 牛ミンチ 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 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 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

28日(土)	献立	スパゲティミートソース 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 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 たまねぎ にんじん さつまいも こんぶ		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 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 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

- * 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。