

令和8年5月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

1日(金)	献立	高野の卵とじ あえもの		別購入
	補食	ヨーグルトゼリーと果物		とりミンチ 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
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
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	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	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
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

2日(土)	献立	きつねうどん 果物		別購入
	補食			とりミンチ 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
うどんのたくたく煮 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
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
野菜スープ 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8年5月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

7日(木)	献立	焼肉 野菜のせん切りポイル オニオンスープ		別購入
	補食	大学芋		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
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	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
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	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	・野菜はゆでて、みじん切りにする ・材料を調味料であえる	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
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 にんじん きゃべつ たまねぎ こんぶ				

8日(金)	献立	大豆カレー きゅうりの中華風サラダ		別購入
	補食	ココアケーキ		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
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	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	・野菜はゆでて、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	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
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	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		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 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8年5月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

9日(土)	献立	豚丼 すまし汁 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		・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 り、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	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					

11日(月)	献立	タンダリーチキン 三色ソテー まいたけときゃべつのスープ		別購入	
	補食	プリンと果物【離乳後期】 かぼちゃゼリーと果物		とりミンチ・たまねぎ 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 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		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 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)		・材料はゆでてうらごしし、野菜スープで煮る ・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 ・きゃべつはゆでて、細かく切る	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 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 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8年5月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

12日(火)	献立	おたのしみの日		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)		
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				

13日(水)	献立	さばの梅干煮 ごまあえ みそ汁		別購入 白身魚
	補食	りんごジャムクラッカー【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
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 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
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	・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	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	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
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				
はくさい 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8年5月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

14日(木)	献立	厚揚げと野菜のうま煮 ししゃも 果物		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・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
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
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
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 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

15日(金)	献立	かぼちゃコロッケ 酢のもの トマト		別購入
	補食	そら豆の塩ゆでとクラッカーと果物 【離乳後期】 むしいもと果物		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 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	かぼちゃのミートソースかけ かぼちゃ 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	・かぼちゃは皮をむき、ゆでて、1cm位の角切りにする ・たまねぎはゆでてみじんぎりにし、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、かぼちゃにかける	かぼちゃのミートソースかけ かぼちゃ 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
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 きゃべつ 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 きゃべつ 15 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		みそスープ にんじん 10 野菜スープ 80 みそ t1/3	・にんじんはゆでて、みじん切りにする	みそスープ にんじん 15 野菜スープ 100 みそ t2/3
野菜スープ かぼちゃ にんじん たまねぎ 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8年5月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

16日(土)	献立	豚肉とレタスのパスタ コーン入りスープ 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
野菜スープ たまねぎ にんじん じゃがいも こんぶ				

18日(月)	献立	カレーシチュー フルーツサラダ		別購入
	補食	きな粉かるかん		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 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 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 あえもの きゅうり 15 にんじん 5 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)		牛ミンチと野菜の炒め煮 牛ミンチ 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 あえもの きゅうり 20 にんじん 5 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
野菜スープ じゃがいも 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8年5月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

19日(火)	献立	焼き魚 はりはり漬け みそ汁		別購入
	補食	ココロケーキ		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 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	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		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				

20日(水)	献立	豚肉のりんごソース煮 きゃべつとしめじのバターソテー トマト		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
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
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 ・野菜スープを加えてトロットとするまで煮る	すのもの きゃべつ 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 きゃべつ 15 にんじん 5 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
野菜スープ たまねぎ 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8年5月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

21日(木)	献立	ツナと豆腐のつくね焼き ごまあえ もやしのスープ		別購入
	補食	ホットドッグ【離乳後期】 ホットケーキ		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
豆腐のあげぼの煮 豆腐 25 にんじん 5 野菜スープ10～15		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		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
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 干しわかめ 0.2 野菜スープ 80 みそ t1/3		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 にんじん たまねぎ こんぶ				

22日(金)	献立	鶏肉のみそ照り焼き ジャがいもと野菜のソテー すまし汁		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
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		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		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
きゅうりのおろし煮 きゅうり 15 野菜スープ5～10		ポテトサラダ じゃがいも 10 きゅうり 5 にんじん 5 砂糖 t1/10 酢 t1/10		ポテトサラダ じゃがいも 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 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8年5月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

23日(土)	献立	焼きそば わかめスープ 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 きゃべつ 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 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 かぼちゃココロ煮 かぼちゃ 20 野菜スープ10~15		煮込みうどん うどん 70 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 かぼちゃココロ煮 かぼちゃ 25 野菜スープ15~20
野菜スープ きゃべつ にんじん かぼちゃ こんぶ				

25日(月)	献立	オムレツ ひじきとツナの炒め物 えのきのスープ		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)		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
アップルキャラット にんじん 10 りんご 10 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 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		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 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
野菜スープ にんじん 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 全がゆ 50~80 (7倍がゆ程度)		・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 ~ 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8年5月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

26日(火)	献立	鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのかつおあえ		別購入
	補食	にんじんケーキ		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 じゃがいも 15 たまねぎ 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	木の葉焼き じゃがいも 20 とり肉ミンチ 13 たまねぎ 5 かたくり粉 t2/3 油 t1/6	・じゃがいもはゆでてつぶす ・たまねぎはゆでてみじん切りにし、ミンチとともに炒めて、じゃがいもに混ぜ合わせる ・平たく丸めて、かたくり粉をつけて焼く	木の葉焼き じゃがいも 25 とりミンチ 15 たまねぎ 5 かたくり粉 t2/3 油 t1/6
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		みそスープ にんじん 10 野菜スープ 80 みそ t1/3	・にんじんはゆでて、みじん切りにする	みそスープ にんじん 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 じゃがいも たまねぎ にんじん こんぶ				

27日(水)	献立	魚の竜田揚げ 春雨サラダ みそ汁		別購入
	補食	ブルーベリーヨーグルト 【離乳後期】フルーツヨーグルト(缶詰・ジャムなし)		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
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	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		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	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 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8年5月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

28日(木)	献立	牛肉と小松菜の炒め物 かぼちゃのバター焼き そうめんのすまし汁		別購入
	補食	ピザトースト【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
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 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 野菜スープ にんじん かぼちゃ こんぶ		牛肉と野菜のみそ煮 牛赤身ミンチ 13 小松菜 10 にんじん 5 野菜スープ20~25 みそ t1/9 かぼちゃコロコロ煮 かぼちゃ 20 野菜スープ10~15 そうめん汁 そうめん 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 小松菜 15 にんじん 5 野菜スープ25~30 みそ t1/7 かぼちゃコロコロ煮 かぼちゃ 25 野菜スープ15~20 そうめん汁 そうめん 2 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

29日(金)	献立	中華風炒め煮 じゃこのマリネ風 果物		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)		豚ミンチ・じゃこ 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
高野のすり流し 高野豆腐 t1/5 たまねぎ 10 きゃべつ 5 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 野菜スープ たまねぎ きゃべつ にんじん こんぶ		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 じゃこマリネ風 じゃこ 3 すりごま 0.2 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)		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 じゃこマリネ風 じゃこ 5 すりごま 0.2 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。

30日(土)	献立	焼きとり丼 すまし汁 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
野菜のうらごし煮 さつまいも 15 きゃべつ 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	・さつまいもは皮をむき、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	野菜おじや とり肉ミンチ 13 きゃべつ 15 にんじん 5 野菜スープ 30 しょうゆ t1/5 全がゆ 50～80 さつまいもコロコロ煮 さつまいも 20 野菜スープ10～15	・野菜はゆでて、みじん切りにする ・とり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、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	野菜おじや とりミンチ 15 きゃべつ 20 にんじん 5 野菜スープ 30 しょうゆ t1/4 全がゆ 90 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 さつまいも 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。

★離乳食献立表は、東大阪市保育施設課のホームページに掲載しています★

HP

東大阪市 保育施設 離乳食献立表

検索

