

令和8年6月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

1日(月)	献立	焼き魚 きんぴら みそ汁		別購入
	補食	ふわふわケーキ		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 かぼちゃ 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 にんじん たまねぎ かぼちゃ こんぶ		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 かぼちゃココロ煮 かぼちゃ 20 野菜スープ10~15 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)		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 かぼちゃココロ煮 かぼちゃ 25 野菜スープ15~20 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

2日(火)	献立	カレーシチュー フレンチサラダ		別購入
	補食	黒糖蒸しパン【離乳後期】蒸しパン(黒糖なし)		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 うらごしりんご りんご 25 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 じゃがいも にんじん たまねぎ きゃべつ こんぶ		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 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 じゃがいもスープ じゃがいも 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6 全がゆ 50~80 (7倍がゆ程度)		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 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 じゃがいもスープ じゃがいも 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6月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

3日(水)	献立	炒り豆腐 わかめとコーンの和風炒め 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)		
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		豆腐のくず煮 豆腐 25 とり肉ミンチ 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		豆腐のくず煮 豆腐 35 とりミンチ 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
にんじんのうらごし煮 にんじん 15 野菜スープ10～15		チンゲン菜の煮びたし チンゲン菜 10 にんじん 5 野菜スープ10～15 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10		チンゲン菜の煮びたし チンゲン菜 15 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		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

4日(木)	献立	おたのしみの日		別購入
	補食	チヂミ		
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8年6月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

5日(金)	献立	豚肉のねぎ味噌炒め 中華風サラダ すまし汁		別購入
	補食	チーズクッキー		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
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	・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 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	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		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				

6日(土)	献立	きのこ豚肉のスパゲティ コーン入スープ 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
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 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6月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

8日(月)	献立	洋風マーボー豆腐 アスパラのかつおあえ		別購入
	補食	牛肉とまいたけのおにぎり【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)		
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	豚ミンチと野菜のくずどじ 豚赤身ミンチ 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	・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	豚ミンチと野菜のくずどじ 豚ミンチ 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
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	アスパラのかつおあえ アスパラ 15 かつお節 0.3 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10	・アスパラはゆでてみじん切りにし、かつお節と調味料であえる	アスパラのかつおあえ アスパラ 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 たまねぎ きゃべつ こんぶ		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

9日(火)	献立	肉コロッケ 大根サラダ トマト		別購入
	補食	りんごケーキ		
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
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	木の葉焼き じゃがいも 20 牛赤身ミンチ 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	木の葉焼き じゃがいも 25 牛ミンチ 15 たまねぎ 5 かたくり粉 t2/3 油 t1/6
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	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	・平たく丸めて、かたくり粉をつけて焼く ・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 にんじん じゃがいも たまねぎ こんぶ		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

* 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6月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

10日(水)	献立	鶏肉のノルウェー風 ツナサラダ わかめスープ		別購入
	補食	フルーツヨーグルト【離乳後期】 フルーツヨーグルト(缶詰なし)		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 ・材料はゆでてうらごしし、野菜スープで煮る		鶏肉と野菜のみそ煮 とり肉ミンチ 13 小松菜 10 にんじん 5 野菜スープ20～25 みそ t1/9 ・小松菜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 ・材料を野菜スープで煮て、味付けする		鶏肉と野菜のみそ煮 とりミンチ 15 小松菜 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 ・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 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 きゃべつ 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

11日(木)	献立	豚肉と野菜の炒め物 じゃこまめ そうめんのすまし汁		別購入
	補食	クリームパン		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 ・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 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		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		じゃこマリネ風 じゃこ 3 すりごま 0.2 砂糖 t1/10 酢 t1/10 ・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		じゃこマリネ風 じゃこ 5 すりごま 0.2 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		そうめん汁 そうめん 2 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6 ・そうめんはゆでて細かく切る ・野菜スープに材料を加えて煮込み、しょうゆで味付けする		そうめん汁 そうめん 2 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 かぼちゃ 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6月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

12日(金)	献立	魚の照り焼き きゃべつのソテー みそ汁		別購入	白身魚・たまねぎ
	補食	わらびもち			
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 野菜スープ きゃべつ たまねぎ にんじん 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 きゃべつの煮つけ きゃべつ 15 野菜スープ10～15 しょうゆ t1/10 みそスープ なす 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 きゃべつの煮つけ きゃべつ 20 野菜スープ15～20 しょうゆ t1/8 みそスープ なす 15 野菜スープ 100 みそ t2/3 全がゆ～軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80	

13日(土)	献立	焼き肉丼 すまし汁 果物		別購入	豚ミンチ・さつまいも
	補食				
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 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 野菜スープ さつまいも たまねぎ にんじん こんぶ		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 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 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8年6月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

15日(月)	献立	タンダリーチキン ごまあえ えのきのスープ		別購入
	補食	にんじんジャムクラッカー 【離乳後期】 煮りんご		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
アップルキャラット 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トロツとするまで煮る	とり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	・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	とりミンチと野菜のくずとし とり肉ミンチ 15 たまねぎ 20 にんじん 5 野菜スープ25～30
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	しょうゆ t1/10 かたくり粉 t1/4		しょうゆ t1/8 かたくり粉 t1/3
野菜スープ 60		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	・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	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
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		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
野菜スープ にんじん きゃべつ 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

16日(火)	献立	牛肉の甘辛煮 コロコロサラダ すまし汁		別購入
	補食	とうもろこし 【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	・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	・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	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	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	・じゃ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 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		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
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 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6月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

17日(水)	献立	酢豚風 かぼちゃのバター焼き 果物		別購入
	補食	カレーホットドッグ【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 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	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
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	かぼちゃのバター煮 かぼちゃ 20 バター t1/8 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 ・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15~20
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 かぼちゃ にんじん たまねぎ こんぶ				

18日(木)	献立	大豆入り炒りどり ひじきの三杯酢		別購入
	補食	マーブルケーキ		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
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	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 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	・じゃがいもはゆでて、1cm位の角切りにする ・たまねぎはゆでてみじん切りにし、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、じゃがいもにかける	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 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	ひじきの三杯酢 ひじき 1 きゅうり 10 にんじん 5 しょうゆ t1/10 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 ・野菜はゆでて、みじん切りにする ・材料を調味料であえる	ひじきの三杯酢 ひじき 1 きゅうり 15 にんじん 5 しょうゆ t1/9 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 じゃがいも 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6月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

19日(金)	献立	魚の南蛮漬け ほうれん草のあえもの みそ汁		別購入
	補食	あげごぼうと果物【離乳後期】 むしいもと果物		白身魚・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
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 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 野菜スープ にんじん はくさい こんぶ		魚と野菜のくず煮 白身魚 13 にんじん 5 はくさい 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 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 ふ 2こ 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 はくさい 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 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 ふ 2こ 野菜スープ 100 みそ t2/3 全がゆ～軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80

20日(土)	献立	五色冷麺		別購入
	補食			うどん・牛ミンチ・たまねぎ にんじん・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 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 たまねぎ にんじん かぼちゃ こんぶ		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 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 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 かぼちゃコロコロ煮 かぼちゃ 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8年6月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

22日(月)	献立	牛肉のみそだれかけ すまし汁 トマト		別購入
	補食	さつまいもきんとん		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 きゃべつ 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 きゃべつ にんじん たまねぎ こんぶ		牛肉のトマト煮 牛赤身ミンチ 13 たまねぎ 5 トマト 5 野菜スープ20～25 しょうゆ t1/10 きゃべつの酢みそあえ きゃべつ 10 にんじん 5 酢 t1/10 みそ t1/9 砂糖 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)		牛肉のトマト煮 牛ミンチ 15 たまねぎ 5 トマト 10 野菜スープ20～25 しょうゆ t1/8 きゃべつの酢みそあえ きゃべつ 15 にんじん 5 酢 t1/9 みそ t1/8 砂糖 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

23日(火)	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	ごまクッキー		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 野菜スープ じゃがいも にんじん こんぶ		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

* 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6月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

24日(水)	献立	豚肉の梅干煮 酢のもの みそ汁		別購入
	補食	フルーツゼリー【離乳後期】 にんじんゼリー		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		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
きゅうりのおろし煮 きゅうり 15 野菜スープ5～10		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		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		大根スープ 大根 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6		大根スープ 大根 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 大根 にんじん たまねぎ こんぶ				

25日(木)	献立	きゃべつと厚揚げのカレー味チャンプル 焼きじゃがいも		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)		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 じゃがいも 15 にんじん 5 野菜スープ10～15		豚ミンチと野菜のくずとじ 豚赤身ミンチ 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		豚ミンチと野菜のくずとじ 豚ミンチ 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
きゃべつのうらごし煮 きゃべつ 15 野菜スープ10～15		じゃがいもコロコロ煮 じゃがいも 20 野菜スープ10～15		じゃがいもコロコロ煮 じゃがいも 25 野菜スープ15～20
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		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 じゃがいも にんじん きゃべつ 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6月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

26日(金)	献立	チキンナゲット風 小松菜のごまあえ オニオンスープ		別購入
	補食	マフィン		
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
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		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
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		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
野菜スープ 60		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
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		みそスープ はくさい 10 野菜スープ 80 みそ t1/3		みそスープ はくさい 15 野菜スープ 100 みそ t2/3
野菜スープ にんじん たまねぎ 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

27日(土)	献立	焼きうどん えのきのスープ 果物		別購入
	補食			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 70 きゃべつ 25 にんじん 5 牛ミンチ 15 豚ミンチ 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		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		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 豚ミンチ 120 しょうゆ t1/3
野菜スープ きゃべつ にんじん さつまいも こんぶ		さつまいもコロコロ煮 さつまいも 20 野菜スープ10～15		さつまいもコロコロ煮 さつまいも 25 野菜スープ15～20
		・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8年6月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

29日(月)	献立	豚肉のしょうが焼き 酢のもの まいたけときゃべつのスープ		別購入
	補食	さつまいものおやき		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
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 ・材料はゆでてうらごしし、野菜スープで煮る		つくね煮 豚身ミンチ 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		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		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 ・野菜はゆでて、みじん切りにする ・じゃこはゆでて、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 じゃこ t1 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		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
野菜スープ たまねぎ にんじん 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

30日(火)	献立	かいじゅう揚げ ほうれん草のナムル すまし汁		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)		きゃべつ
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		鶏ミンチと野菜のくずとじ 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 ・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		鶏ミンチと野菜のくずとじ 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
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		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 全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		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
野菜スープ 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。