

令和8年8月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

1日(土)	献立	きつねうどん 果物		別購入
	補食			豚ミンチ・たまねぎ 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				

3日(月)	献立	牛肉の甘辛煮 ほうれん草のあえもの みそ汁		別購入
	補食	おはぎ		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 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		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 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)		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 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
野菜スープ たまねぎ 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8年8月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

4日(火)	献立	酢豚風 なすのごまあえ オニオンスープ		別購入
	補食	じゃがいものおやき		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 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		かぼちゃのミートソースかけ かぼちゃ 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 なすのごまみそあえ なす 15 にんじん 5 すりごま 0.2 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)		かぼちゃのミートソースかけ かぼちゃ 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 なすのごまみそあえ なす 20 にんじん 5 すりごま 0.2 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

5日(水)	献立	ツナと豆腐のつくね焼き わかめサラダ 果物		別購入
	補食	ふわふわケーキ		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
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 35 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 じゃがいもの煮つけ じゃがいも 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 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)		豆腐のくず煮 豆腐 45 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 じゃがいもの煮つけ じゃがいも 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 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8年8月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

6日(木)	献立	魚の竜田揚げ 春雨サラダ すまし汁		別購入
	補食	クリームパン		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 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		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 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 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)		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 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 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
・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 ・きゅうりは皮をむいてすりおろし、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 ・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		
野菜スープ にんじん きゃべつ こんぶ		・ふはもどして細かく切る		

7日(金)	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	にんじんクッキー		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 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		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 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)		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
・野菜はゆでてうらごしし、野菜スープを加えて煮る ・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		・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 ・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		
野菜スープ じゃがいも にんじん たまねぎ こんぶ		・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8年8月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

8日(土)	献立	五目冷やしうどん		別購入
	補食			牛ミンチ・たまねぎ にんじん・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
野菜スープ たまねぎ にんじん さつまいも こんぶ				

10日(月)	献立	鶏肉の照り焼き 酢のもの もずくのスープ		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・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 たまねぎ 15 にんじん 5 野菜スープ10～15 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 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 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 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 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8年8月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

12日(水)	献立	肉じゃが オクラのかつおあえ		別購入
	補食	焼おにぎり【離乳後期】 おにぎり(焼き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)		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
マッシュポテト じゃがいも 15 野菜スープ10～15 野菜のくずとし たまねぎ 10 にんじん 5 野菜スープ10～15 かたくり粉 t1/4 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 オクラのかつおあえ オクラ 15 きゅうり 5 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 オクラのかつおあえ オクラ 20 きゅうり 5 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

13日(木)	献立	豚肉のりんごソース煮 チンゲン菜のごまあえ トマト		別購入
	補食	マーブルケーキ		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
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 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		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 チンゲン菜のごまあえ チンゲン菜 15 にんじん 5 すりごま 0.2 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 チンゲン菜のごまあえ チンゲン菜 20 にんじん 5 すりごま 0.2 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

* 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8月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

14日(金)	献立	高野の煮付け わかめとツナの炒り煮		別購入
	補食	クラッカー・ジャムサンド【離乳後期】 ホットケーキ		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
高野のすり流し 高野豆腐 t1/5 たまねぎ 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		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 みそポテト じゃがいも 20 野菜スープ10～15 みそ 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)		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 みそポテト じゃがいも 25 野菜スープ15～20 みそ 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

15日(土)	献立	イタリアンスパゲティ コーン入リスープ 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 野菜スープ たまねぎ にんじん じゃがいも 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 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

* 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8月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

17日(月)	献立	中華風炒め煮 じゃこのマリネ風 トマト		別購入
	補食	とうもろこし【離乳後期】 むしいも		豚ミンチ・たまねぎ じゃこ・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
きゃべつのうらごし煮 きゃべつ 15 野菜スープ10～15		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		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
うらごしトマト トマト 15 野菜スープ5～10		じゃこマリネ風 じゃこ 3 すりごま 0.2 砂糖 t1/10 酢 t1/10		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		みそスープ きゃべつ 10 野菜スープ 80 みそ t1/3		みそスープ きゃべつ 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

18日(火)	献立	豚肉のねぎ味噌炒め 小松菜のあえもの 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		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
小松菜のうらごし煮 小松菜(葉先) 15 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
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		あえもの 小松菜 15 にんじん 5 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10		あえもの 小松菜 20 にんじん 5 砂糖 t1/9 しょうゆ 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 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8月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

19日(水)	献立	お楽しみの日		別購入
	補食	バター入り蒸しパン		
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
野菜スープ				

20日(木)	献立	焼き魚 れんこんのカレー炒め みそ汁		別購入
	補食	さつまいもきんとん		白身魚・にんじん きゅうり
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 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		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 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 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 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 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 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8月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

21日(金)	献立	豚肉のしょうが焼き 酢みそあえ えのきのスープ		別購入
	補食	ビスケット		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 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		豚ミンチと野菜の炒め煮 豚赤身ミンチ 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 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 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)		豚ミンチと野菜の炒め煮 豚ミンチ 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 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 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

22日(土)	献立	豚丼 わかめスープ 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 野菜スープ たまねぎ にんじん かぼちゃ こんぶ		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 ・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 ・材料を野菜スープでひと煮する ・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

* 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8月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

24日(月)	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 (黒砂糖なし)		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
アップルキャラット にんじん 10 りんご 10 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		牛ミンチと野菜のくずとし 牛赤身ミンチ 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 アップルキャラット にんじん 15 りんご 5 野菜スープ5～10 砂糖 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)		牛ミンチと野菜のくずとし 牛ミンチ 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 アップルキャラット にんじん 20 りんご 10 野菜スープ10～15 砂糖 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 にんじん きゃべつ じゃがいも こんぶ		・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 ・きゅうりは皮をむいてすりおろし、野菜スープで煮る ・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 ・じゃがいもはゆでて、1cm位の角切りにする		

25日(火)	献立	魚のノルウェー風 キャベツのソテー そうめんのすまし汁		別購入
	補食	ひじきおにぎり 【離乳後期】 ひじきおにぎり (発達状況に応じてスープ煮にしてもよい)		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 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 野菜スープ たまねぎ にんじん きゃべつ 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 きゃべつの煮つけ きゃべつ 15 野菜スープ10～15 しょうゆ t1/10 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)		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 きゃべつの煮つけ きゃべつ 20 野菜スープ15～20 しょうゆ t1/8 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
・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 ・きゃべつ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 ・きゃべつはゆでてみじん切りにし、野菜スープで煮て味付けする ・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				

* 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8月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

26日(水)	献立	豚肉と小松菜の炒め物 焼きじゃがいも みそ汁		別購入
	補食	シュガーラスク【離乳後期】 ふのかりかりせんべい		豚ミンチ・ふ 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 じゃがいも 15 にんじん 5 野菜スープ10～15		豚ミンチと野菜の炒め煮 豚赤身ミンチ 13 小松菜 10 にんじん 5 油 t1/6 野菜スープ20～25 しょうゆ t1/10		豚ミンチと野菜の炒め煮 豚ミンチ 15 小松菜 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 気を絞る、葉先をうらご しする ・材料を野菜スープで ひと煮する		じゃがいもの煮つけ じゃがいも 15 にんじん 5 野菜スープ15～20 砂糖 t1/8 しょうゆ t1/8
野菜スープ 60		じゃがいもの煮つけ じゃがいも 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 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		・じゃがいもはゆでて1 cm位の角切り、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		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 こんぶ		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)		

27日(木)	献立	豆腐団子 なすと豚肉のソテー 果物		別購入
	補食	マフィン		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
豆腐のあけぼの煮 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
たまねぎのうらごし煮 たまねぎ 15 野菜スープ10～15		・豆腐は粗くつぶす ・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、味付けする		なすのごまみそあえ なす 15 にんじん 5 すりごま 0.2 みそ t1/9 砂糖 t1/10
野菜スープ 60		・なすは皮をむき、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 ・すりごまを加え、調味 料であえる		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		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 ～ 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		全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		

* 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8月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

28日(金)	献立	タンドリーチキン 千切りサラダ まいたけときゃべつのスープ		別購入
	補食	わらびもち		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
チンゲン菜のうらごし煮 チンゲン菜(葉先) 15 野菜スープ10～15 野菜のくずとし たまねぎ 10 にんじん 5 野菜スープ10～15 かたくり粉 t1/4 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 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 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 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
・チンゲン菜はゆでて、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 ・野菜はゆでてうらごしし、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、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 ・きゃべつはゆでて、細かく切る		

29日(土)	献立	味噌ラーメン 果物		別購入
	補食			豚ミンチ・うどん 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
・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 ・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		・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 ・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8月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

31日(月)	献立	南瓜と厚揚げの煮付け 酢のもの		別購入
	補食	ヨーグルトゼリーと果物		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
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		かぼちゃのミートソースかけ かぼちゃ 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 ・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 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
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		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 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 離乳食献立表

検索

