

令和8年9月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

1日(火)	献立	焼肉 野菜のせん切りポイル 冬瓜スープ		別購入
	補食	チーズポッキー 【離乳後期】 むしいも		牛ミンチ・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 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		牛肉と野菜のみそ煮 牛赤身ミンチ 13 きゃべつ 10 にんじん 5 野菜スープ20～25 みそ t1/9 オクラのあえもの オクラ 15 にんじん 5 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10 冬瓜スープ 冬瓜 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6 かたくり粉 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、味付けする ・オクラはゆでて種を取り、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 ・冬瓜は皮をむき、ゆでてみじん切りにし、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 牛肉と野菜のみそ煮 牛ミンチ 15 きゃべつ 15 にんじん 5 野菜スープ25～30 みそ t1/7 オクラのあえもの オクラ 20 にんじん 5 砂糖 t1/9 しょうゆ t1/9 冬瓜スープ 冬瓜 15 野菜スープ 100 しょうゆ t1/4 かたくり粉 t1/2 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 さつまいも こんぶ				

2日(水)	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	ココアケーキ		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 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 にんじん きゃべつ こんぶ		魚のほぐし煮 白身魚 13 ほうれん草 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 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 ・野菜スープを加えて煮て、味付けする ・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 ・ふはもどして細かく切る 魚のほぐし煮 白身魚 15 ほうれん草 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 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

* 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9月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

3日(木)	献立	おたのしみの日		別購入 食パン
	補食	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		
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				

4日(金)	献立	マーボー豆腐 はりはり漬け		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)		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
豆腐のあけぼの煮 豆腐 25 にんじん 5 野菜スープ10～15		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		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
たまねぎのうらごし煮 たまねぎ 15 野菜スープ10～15		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		・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		
全がゆつぶし (10倍がゆ程度) 30～50		・干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		
野菜スープ たまねぎ にんじん こんぶ		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 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9月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

5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		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
野菜スープ たまねぎ にんじん かぼちゃ こんぶ				

7日(月)	献立	鶏肉のみそ照り焼き あえもの オニオンスープ		別購入
	補食	プレーンクッキー		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
たまねぎのうらごし煮 たまねぎ 15 野菜スープ10～15 野菜のうらごし煮 チンゲン菜(葉先) 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 こんぶ		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 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 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 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 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

* 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9月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

8日(火)	献立	きゃべつと厚揚げのカレー味チャムブル ジャがいものバター焼き みそ汁		別購入
	補食	あげごぼうと果物【離乳後期】 ふのかりかりせんべいと果物		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
みぞれ煮 大根 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		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 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 大根 10 野菜スープ 80 みそ t1/3 全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		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 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 大根 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 たまねぎ じゃがいも 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 ・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 ・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 ・じゃがいもはゆでて1cm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 ・大根はゆでて、みじん切りにする ・じゃがいもはゆでて、1cm位の角切りにする		

9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	レーズン入り蒸しパン【離乳後期】 蒸しパン(レーズンなし)		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
魚の野菜煮 白身魚 10 たまねぎ 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 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 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 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 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 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 たまねぎ じゃがいも 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 ・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、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8年9月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

10日(木)	献立	鶏肉の唐揚げ 酢のもの すまし汁		別購入
	補食	おいもサンド		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
きゃべつのうらごし煮 きゃべつ 15 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		とりミンチと野菜のくずとし 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 すのもの きゅうり 10 にんじん 5 砂糖 t1/10 酢 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)		とりミンチと野菜のくずとし 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 すのもの きゅうり 15 にんじん 5 砂糖 t1/9 酢 t1/9 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 きゃべつ にんじん こんぶ		・きゃべつはゆでてうらごしし、野菜スープで煮る ・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 ・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 ・わかめはもどして細かく切る		

11日(金)	献立	ミートボール ごまあえ トマト		別購入
	補食	白雪団子【離乳後期】 むしパン		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
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 はくさいのうらごし煮 はくさい 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 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 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 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 きゃべつ はくさい こんぶ		・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 ・はくさい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 ・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8年9月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

12日(土)	献立	木の葉うどん 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 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 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 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 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
野菜スープ にんじん さつまいも こんぶ		・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 ・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ツとするまで煮る		・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 ・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

14日(月)	献立	カレーシチュー フルーツサラダ		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)		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 アップルキャロット にんじん 10 りんご 10 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 アップルキャロット 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 きゃべつ 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 アップルキャロット 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 きゃべつ 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 たまねぎ にんじん きゃべつ こんぶ		・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 ・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 ・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 ・きゃべつはゆでて、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9月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

15日(火)	献立	さばのみそ煮 ほうれん草とコーンの和え物 すまし汁		別購入
	補食	さつまいものバター焼き		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 野菜スープ 5～10 かたくり粉 t1/6 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 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 はくさい にんじん こんぶ		魚と野菜のみそ煮 白身魚 13 はくさい 10 にんじん 5 野菜スープ20～25 みそ t1/9 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 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 はくさい 15 にんじん 5 野菜スープ25～30 みそ t1/7 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 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

16日(水)	献立	大豆入り炒りどり 酢のもの		別購入
	補食	チヂミ		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 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 じゃがいも たまねぎ にんじん こんぶ		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 じゃこマリネ風 じゃこ 3 すりごま 0.2 砂糖 t1/10 酢 t1/10 きゅうりのスープ きゅうり 10 野菜スープ 80 しょうゆ t1/6 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 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 じゃこマリネ風 じゃこ 5 すりごま 0.2 砂糖 t1/9 酢 t1/9 きゅうりのスープ きゅうり 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8年9月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

17日(木)	献立	豚肉の梅干煮 あげ入りごまあえ みそ汁		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
豆腐のあけぼの煮 豆腐 25 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 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		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
はくさいのうらごし煮 はくさい 15 野菜スープ10～15		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		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 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 たまねぎ はくさい にんじん こんぶ		・豆腐は1cm位の角切りにする		

18日(金)	献立	鶏肉のさっぱり煮 きゃべつの炒め煮 えのきのスープ		別購入
	補食	かぼちゃパン		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
野菜のくずとし きゃべつ 10 にんじん 5 野菜スープ10～15 かたくり粉 t1/4		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		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
たまねぎのうらごし煮 たまねぎ 15 野菜スープ10～15		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		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
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		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 たまねぎ きゃべつ にんじん 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9月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

19日(土)	献立	中華汁そば 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 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				

24日(木)	献立	鶏つくねの甘辛煮 春雨サラダ トマト		別購入
	補食	きな粉かるかん		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
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 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 きゃべつ こんぶ		とり肉のトマト煮 とり肉ミンチ 13 たまねぎ 5 トマト 5 野菜スープ20～25 しょうゆ t1/10 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 みそスープ きゃべつ 10 野菜スープ 80 みそ t1/3 全がゆ 50～80 (7倍がゆ程度)		とり肉のトマト煮 とりミンチ 15 たまねぎ 5 トマト 10 野菜スープ20～25 しょうゆ t1/8 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 みそスープ きゃべつ 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9月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

25日(金)	献立	魚の南蛮漬け なすとピーマンのなべしぎ 小松菜スープ		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)		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 小松菜のうらごし煮 小松菜(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		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 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 小松菜スープ 小松菜 10 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 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 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 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 ～ 軟飯 (5倍がゆ程度) 90 80

26日(土)	献立	厚揚げとにらのマーボー丼 すまし汁		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 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 じゃがいもコロコロ煮 じゃがいも 20 野菜スープ10～15		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 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9月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

28日(月)	献立	味しみ肉豆腐 わかめサラダ		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		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
豆腐のくずとし 豆腐 15 きゃべつ 10 野菜スープ15～20 かたくり粉 t1/4 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		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 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 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)		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 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 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
野菜スープ きゃべつ 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 ・野菜はゆでて、みじん切りにする ・わかめはもどしてゆでて、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		

29日(火)	献立	豚肉と野菜の炒め物 じゃこまめ 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
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 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		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 きゃべつのじゃこあえ きゃべつ 20 じゃこ t1 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)		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 きゃべつのじゃこあえ きゃべつ 25 じゃこ t1 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 たまねぎ にんじん きゃべつ かぼちゃ こんぶ		・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 ・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 ・きゃべつ、じゃこはゆでてみじん切りにし、あえる ・かぼちゃは皮をむき、ゆでて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8年9月離乳食献立表

東大阪市 保育施設課

30日(水)	献立	焼き魚 ごまあえ すまし汁		別購入
	補食	豆腐スコーン【離乳後期】 豆腐スコーン(ジャムなし)		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 にんじん 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 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 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 はくさい にんじん たまねぎ こんぶ		魚のほぐし煮 白身魚 13 小松菜 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 ・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 ・野菜スープを加えて煮て、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 ・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 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 小松菜 15 にんじん 5 野菜スープ25～30 砂糖 t1/8 しょうゆ t1/8 はくさいのごまあえ はくさい 20 にんじん 5 すりごま 0.2 しょうゆ t1/9 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。

★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

