令和8年11月離乳食献立表

東大阪市　保育施設課

2日（月）

献立	鶏肉のみそ照り焼き　はりはり漬け　すまし汁
補食	スイートポテト

別購入：とりミンチ・たまねぎ

離乳初期　5～6か月頃

豆腐と野菜煮

豆腐	25
たまねぎ	10
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

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

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

離乳中期　7～8か月頃

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

・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

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）

・豆腐は1cm位の角切りにする

離乳後期　9～11か月頃

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

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

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

4日（水）

献立	おたのしみの日
補食	かるかん

別購入：

離乳初期　5～6か月頃

野菜スープ

離乳中期　7～8か月頃

離乳後期　9～11か月頃

＊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11月離乳食献立表

東大阪市　保育施設課

5日（木）

献立　焼き魚　小松菜のあえもの　みそ汁

補食　焼おにぎり【離乳後期】おにぎり（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）

別購入：白身魚

離乳初期 5～6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

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

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
- 大根
- こんぶ

離乳中期 7～8か月頃

魚のほぐし煮
- 白身魚 13
- はくさい 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

あえもの
- 小松菜 15
- にんじん 5
- 砂糖 t1/10
- しょうゆ t1/10

・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
・材料を調味料であえる

みそスープ
- 大根 10
- 野菜スープ 80
- みそ t1/3

・大根はゆでて、みじん切りにする

全がゆ 50～80（7倍がゆ程度）

離乳後期 9～11か月頃

魚のほぐし煮
- 白身魚 15
- はくさい 15
- にんじん 5
- 野菜スープ25～30
- 砂糖 t1/8
- しょうゆ t1/8

あえもの
- 小松菜 20
- にんじん 5
- 砂糖 t1/9
- しょうゆ t1/9

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

6日（金）

献立　中華風炒め煮　わかめとツナの炒り煮

補食　にゅうめん

別購入：豚ミンチ

離乳初期 5～6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

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

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

離乳中期 7～8か月頃

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

きゃべつのかつお和え
- 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

・きゃべつ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

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

全がゆ 50～80（7倍がゆ程度）

離乳後期 9～11か月頃

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

きゃべつのかつお和え
- 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
- 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11月離乳食献立表

東大阪市　保育施設課

7日（土）

献立	とりなんばうどん　果物
補食	
別購入	とりミンチ さつまいも

離乳初期　5～6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

・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

さつまいもマッシュ
- さつまいも　15
- 野菜スープ10～15

・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とするまで煮る

<u>野菜スープ</u>
- はくさい
- にんじん
- さつまいも
- こんぶ

離乳中期　7～8か月頃

煮込みうどん
- うどん　50
- はくさい　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
・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

さつまいもコロコロ煮
- さつまいも　20
- 野菜スープ10～15

・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

離乳後期　9～11か月頃

煮込みうどん
- うどん　70
- はくさい　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

9日（月）

献立	ツナと豆腐のつくね焼き　酢のもの　トマト
補食	プレーンクッキー
別購入	

離乳初期　5～6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

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

野菜スープ　60

全がゆつぶし
（10倍がゆ程度）　30～50

<u>野菜スープ</u>
- にんじん
- きゃべつ
- たまねぎ
- こんぶ

離乳中期　7～8か月頃

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

きゃべつのみそあえ
- きゃべつ　10
- にんじん　5
- 酢　t1/10
- みそ　t1/9
- 砂糖　t1/10

・野菜はゆでて、みじん切りにし、調味料であえる

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

・きゅうりはゆでて、細かく切る

全がゆ　50～80
（7倍がゆ程度）

離乳後期　9～11か月頃

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

きゃべつのみそあえ
- きゃべつ　15
- にんじん　5
- 酢　t1/9
- みそ　t1/8
- 砂糖　t1/9

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11月離乳食献立表

東大阪市　保育施設課

10日（火）

献立　魚のフライ　ほうれん草とコーンの和え物　すまし汁

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）

別購入
白身魚・干しわかめ

離乳初期 5～6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

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

・ほうれん草はゆでて、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

離乳中期 7～8か月頃

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

・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

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

・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
・材料を調味料であえる

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

全がゆ 50～80
(7倍がゆ程度)

離乳後期 9～11か月頃

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

11日（水）

献立　オムレツ　ひじきのサラダ　もやしのスープ

補食　人参とじゃこのおやき

別購入
牛ミンチ

離乳初期 5～6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

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

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

離乳中期 7～8か月頃

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

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

・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

全がゆ 50～80
(7倍がゆ程度)

離乳後期 9～11か月頃

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

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

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 ～ 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11月離乳食献立表

東大阪市　保育施設課

12日（木）

献立　カレーシチュウ　フルーツサラダ

補食　ツナのホットドッグ　【離乳後期】 ふのかりかりせんべい

別購入
牛ミンチ・ふ

離乳初期 5～6か月頃

アップルキャロット
- 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煮る

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

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
きゃべつ
こんぶ

離乳中期 7～8か月頃

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

・じゃがいもはゆでて1cm位の角切りにし、他の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

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

・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

みそスープ
- きゃべつ　10
- 野菜スープ　80
- みそ　t1/3

・きゃべつはゆでて、みじん切りにする

全がゆ　50～80
(7倍がゆ程度)

離乳後期 9～11か月頃

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

13日（金）

献立　豚肉と小松菜の炒め物　かぼちゃのバター焼き　みそ汁

補食　鶏レバーの甘辛煮と果物

別購入
豚ミンチ

離乳初期 5～6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ッとするまで煮る

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

・小松菜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

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

離乳中期 7～8か月頃

豚ミンチと野菜のくずとじ
- 豚赤身ミンチ　13
- 小松菜　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

かぼちゃの煮つけ
- かぼちゃ　20
- 野菜スープ15～20
- 砂糖　t1/10
- しょうゆ　t1/10

・かぼちゃはゆでて1cm位の角切りにする
・材料を野菜スープで煮て、味付けする

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

全がゆ　50～80
(7倍がゆ程度)

離乳後期 9～11か月頃

豚ミンチと野菜のくずとじ
- 豚ミンチ　15
- 小松菜　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

かぼちゃの煮つけ
- かぼちゃ　25
- 野菜スープ15～20
- 砂糖　t1/8
- しょうゆ　t1/8

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11月離乳食献立表

東大阪市　保育施設課

14日（土）

献立	豚丼　すまし汁　果物
補食	

別購入
豚ミンチ・じゃがいも

離乳初期　5～6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

・じゃがいもは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
- じゃがいも
- こんぶ

離乳中期　7～8か月頃

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

・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

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

離乳後期　9～11か月頃

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

16日（月）

献立	豚肉のしょうが焼き　はくさいのかつおあえ　小松菜スープ
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）

別購入
豚ミンチ

離乳初期　5～6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

・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

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
- たまねぎ
- こんぶ

離乳中期　7～8か月頃

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

はくさいのかつおあえ
- はくさい　15
- かつお節　0.3
- 砂糖　t1/10
- しょうゆ　t1/10

・はくさいはゆでてみじん切りにし、かつお節と調味料であえる

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

全がゆ　50～80
（7倍がゆ程度）

離乳後期　9～11か月頃

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

はくさいのかつおあえ
- はくさい　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11月離乳食献立表

東大阪市　保育施設課

17日（火）

献立　炒り豆腐　中華風サラダ

補食　みたらし団子 【離乳後期】 さつまいもの甘辛煮

別購入
さつまいも

離乳初期 5～6か月頃

豆腐のくずとじ
- 豆腐 15
- きゃべつ 10
- 野菜スープ15～20
- かたくり粉 t1/4

・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

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
- こんぶ

離乳中期 7～8か月頃

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

・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

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

チンゲン菜スープ
- チンゲン菜 10
- 野菜スープ 80
- しょうゆ t1/6

・チンゲン菜はゆでて水気を絞り、細かく切る

全がゆ 50～80
（7倍がゆ程度）

離乳後期 9～11か月頃

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

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

チンゲン菜スープ
- チンゲン菜 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

18日（水）

献立　ミンチカツ　野菜のせん切りボイル　果物

補食　クラッカーサンド 【離乳後期】 ホットケーキ

別購入
豚ミンチ

離乳初期 5～6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、野菜スープを加えて煮る

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

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

離乳中期 7～8か月頃

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

・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

あえもの
- きゅうり 10
- にんじん 5
- 砂糖 t1/10
- しょうゆ 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

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

全がゆ 50～80
（7倍がゆ程度）

離乳後期 9～11か月頃

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

あえもの
- きゅうり 15
- にんじん 5
- 砂糖 t1/9
- 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。

令和8年11月離乳食献立表

東大阪市　保育施設課

19日（木）

献立　魚の煮付け　あげともやしのごま酢　みそ汁

補食　チヂミ

別購入
白身魚

離乳初期 5～6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

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

・さつまいもは皮をむき、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

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
- 大根
- さつまいも
- こんぶ

離乳中期 7～8か月頃

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

大根の煮つけ
- 大根 15
- にんじん 5
- 野菜スープ10～15
- 砂糖 t1/10
- しょうゆ t1/10

・野菜はゆでてみじん切りにし、野菜スープで煮る

みそスープ
- さつまいも 10
- 野菜スープ 80
- みそ t1/3

・さつまいもは皮をむき、ゆでて1cm位の角切りにする

全がゆ 50～80
（7倍がゆ程度）

離乳後期 9～11か月頃

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

大根の煮つけ
- 大根 20
- 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
- さつまいも 15
- 野菜スープ 100
- みそ t2/3

全がゆ ～ 軟飯
（5倍がゆ程度）
90　80

20日（金）

献立　鶏肉のノルウェー風　かぼちゃサラダ　まいたけときゃべつのスープ

補食　ココアケーキ

別購入
とりミンチ

離乳初期 5～6か月頃

野菜のうらごし煮
- きゃべつ 15
- たまねぎ 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

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ッとするまで煮る

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
- たまねぎ
- かぼちゃ
- きゃべつ
- こんぶ

離乳中期 7～8か月頃

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

・たまねぎはゆでて、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

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

・かぼちゃは皮をむき、ゆでてつぶし、他の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

全がゆ 50～80
（7倍がゆ程度）

離乳後期 9～11か月頃

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

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

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。

令和8年11月離乳食献立表

東大阪市　保育施設課

21日（土）

献立　きつねうどん　果物

補食

別購入
とりミンチ
さつまいも

離乳初期 5～6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

・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

さつまいもマッシュ
- さつまいも 15
- 野菜スープ10～15

・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とするまで煮る

野菜スープ
- にんじん
- さつまいも
- こんぶ

離乳中期 7～8か月頃

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

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

離乳後期 9～11か月頃

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

24日（火）

献立　牛肉とふろふき大根の煮付け　ごまあえ

補食　ドーナツ

別購入
牛ミンチ・たまねぎ

離乳初期 5～6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

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

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
- 大根
- こんぶ

離乳中期 7～8か月頃

牛ミンチと野菜のくずとじ
- 牛赤身ミンチ 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

・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

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

みそスープ
- 大根 10
- 野菜スープ 80
- みそ t1/3

・大根はゆでて、みじん切りにする

全がゆ 50～80
(7倍がゆ程度)

離乳後期 9～11か月頃

牛ミンチと野菜のくずとじ
- 牛ミンチ 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

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
- 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

＊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11月離乳食献立表

東大阪市　保育施設課

25日（水）

献立　さわらの照り焼きカレー風味　じゃがいもと野菜のソテー　みそ汁

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）

別購入　白身魚

離乳初期　5～6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

・魚はゆでて骨と皮を取り、すりつぶす
・じゃがいも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

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
- じゃがいも
- こんぶ

離乳中期　7～8か月頃

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

・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

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

ふのスープ
- ふ 2こ
- 野菜スープ 80
- しょうゆ t1/6

・ふはもどして細かく切る

全がゆ 50～80（7倍がゆ程度）

離乳後期　9～11か月頃

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

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

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

26日（木）

献立　チキンナゲット風　酢のもの　えのきのスープ

補食　クリームパン

別購入

離乳初期　5～6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

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

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
- こんぶ

離乳中期　7～8か月頃

とりミンチと野菜の炒め煮
- とり肉ミンチ 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

・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

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

豆腐のスープ
- 豆腐 10
- 野菜スープ 80
- しょうゆ t1/6

・豆腐は1cm位の角切りにする

全がゆ 50～80（7倍がゆ程度）

離乳後期　9～11か月頃

とりミンチと野菜の炒め煮
- とりミンチ 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

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

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

＊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11月離乳食献立表

東大阪市　保育施設課

27日（金）

献立　厚揚げと野菜のうま煮　わかめとコーンの和風炒め

補食　おはぎ

別購入
豚ミンチ・たまねぎ

離乳初期 5～6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

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ッとするまで煮る

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
- たまねぎ
- にんじん
- じゃがいも
- こんぶ

離乳中期 7～8か月頃

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

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

・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

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）

・わかめはもどして細かく切る

離乳後期 9～11か月頃

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

28日（土）

献立　焼きとり丼　すまし汁　果物

補食

別購入
とりミンチ
じゃがいも

離乳初期 5～6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

・じゃがいもは皮をむき、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

離乳中期 7～8か月頃

みそおじや
- とり肉ミンチ　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

・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り、全がゆを加えてよく煮込み、みそで味付けする

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

離乳後期 9～11か月頃

みそおじや
- とりミンチ　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11月離乳食献立表

東大阪市　保育施設課

30日（月）	献立	牛肉の甘辛煮　きゅうりの中華風サラダ　みそ汁	別購入 牛ミンチ
	補食	にんじんジャムクラッカー【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
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
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ッとするまで煮る	きゅうりのかつおあえ きゅうり 10 にんじん 5 かつお節 0.3 砂糖 t1/10 しょうゆ t1/10	・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	きゅうりのかつおあえ きゅうり 15 にんじん 5 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 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
野菜スープ たまねぎ にんじん かぼちゃ 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　検索