



令和8年8月 離乳食献立表 光明第四こども園



ゴックン期 5か月から6か月ごろ

日	曜	水分補給	献立名
1	土	麦茶	くたくたうどん(うどん) しらすの煮物(しらす) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)
3	月	麦茶	くたくたうどん(うどん) とうふの煮物(とうふ) にんじんの煮物(にんじん)
4	火	麦茶	10倍がゆ(こめ) すまし汁(ほうれん草) かれの煮物(かれい) だいこんの煮物(だいこん)
5	水	麦茶	パンがゆ(食パン) スープ(たまねぎ) とうふの煮物(とうふ) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)
6	木	麦茶	10倍がゆ(こめ) 野菜スープ(野菜スープ) とうふの煮物(とうふ) 小松菜の煮物(こまつな)
7	金	麦茶	10倍がゆ(こめ) 野菜スープ(野菜スープ) かれの煮物(かれい) にんじんの煮物(にんじん)
8	土	麦茶	くたくたうどん(うどん) とうふの煮物(とうふ) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)
10	月	麦茶	10倍がゆ(こめ) すまし汁(にんじん) しらすの煮物(しらす) キャベツの煮物(キャベツ)
11	火	 山の日 	
12	水	麦茶	くたくたうどん(うどん) とうふの煮物(とうふ) ほうれん草の煮物(ほうれん草)
13	木	麦茶	10倍がゆ(こめ) 野菜スープ(野菜スープ) とうふの煮物(とうふ) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)
14	金	麦茶	10倍がゆ(こめ) スープ(かぼちゃ) とうふの煮物(とうふ) キャベツの煮物(キャベツ)
15	土	麦茶	10倍がゆ(こめ) 野菜スープ(野菜スープ) とうふの煮物(とうふ) じゃがいもの煮物(じゃがいも)
17	月	麦茶	10倍がゆ(こめ) 野菜スープ(野菜スープ) とうふの煮物(とうふ) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)
18	火	麦茶	10倍がゆ(こめ) すまし汁(ほうれん草) かれの煮物(かれい) だいこんの煮物(だいこん)
19	水	麦茶	パンがゆ(食パン) スープ(たまねぎ) とうふの煮物(とうふ) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)
20	木	麦茶	10倍がゆ(こめ) 野菜スープ(野菜スープ) とうふの煮物(とうふ) 小松菜の煮物(こまつな)
21	金	麦茶	10倍がゆ(こめ) 野菜スープ(野菜スープ) かれの煮物(かれい) たまねぎの煮物(たまねぎ)
22	土	麦茶	くたくたうどん(うどん) しらすの煮物(しらす) じゃがいもの煮物(じゃがいも)
24	月	麦茶	10倍がゆ(こめ) すまし汁(にんじん) とうふの煮物(とうふ) キャベツの煮物(キャベツ)
25	火	麦茶	10倍がゆ(こめ) スープ(たまねぎ) とうふの煮物(とうふ) じゃがいもの煮物(じゃがいも)
26	水	麦茶	くたくたうどん(うどん) とうふの煮物(とうふ) ほうれん草の煮物(ほうれん草)
27	木	麦茶	10倍がゆ(こめ) 野菜スープ(野菜スープ) かれの煮物(かれい) にんじんの煮物(にんじん)
28	金	麦茶	10倍がゆ(こめ) スープ(かぼちゃ) とうふの煮物(とうふ) キャベツの煮物(キャベツ)
29	土	麦茶	くたくたうどん(うどん) とうふの煮物(とうふ) ほうれん草の煮物(ほうれん草)
31	月	麦茶	10倍がゆ(こめ) 野菜スープ(野菜スープ) とうふの煮物(とうふ) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)

都合により献立を変更する場合があります。



令和8年8月 離乳食献立表 光明第四こども園



モグモグ期 7か月から8か月ごろ

日	曜	水分補給	献立名
1	土	麦茶	くたくたうどん(うどん) しらすの煮物(しらす) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)
3	月	麦茶	くたくたうどん(うどん) とうふの煮物(とうふ) にんじんの煮物(にんじん)
4	火	麦茶	5倍がゆ(こめ) すまし汁(ほうれん草) かれの煮物(かれい) だいこんの煮物(だいこん)
5	水	麦茶	パンがゆ(食パン) スープ(たまねぎ) ツナの煮物(ツナ水煮) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)
6	木	麦茶	5倍がゆ(こめ) みそ汁(のり) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) 小松菜の煮物(こまつな)
7	金	麦茶	5倍がゆ(こめ) すまし汁(麴) かれの煮物(かれい) にんじんの煮物(にんじん)
8	土	麦茶	くたくたうどん(うどん) とうふの煮物(とうふ) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)
10	月	麦茶	5倍がゆ(こめ) みそ汁(にんじん) しらすの煮物(しらす) キャベツの煮物(キャベツ)
11	火	 山の日 	
12	水	麦茶	くたくたうどん(うどん) とうふの煮物(とうふ) ほうれん草の煮物(ほうれん草)
13	木	麦茶	5倍がゆ(こめ) すまし汁(のり) ツナの煮物(ツナ水煮) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)
14	金	麦茶	5倍がゆ(こめ) スープ(かぼちゃ) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) キャベツの煮物(キャベツ)
15	土	麦茶	5倍がゆ(こめ) みそ汁(麴) ツナの煮物(ツナ水煮) じゃがいもの煮物(じゃがいも)
17	月	麦茶	5倍がゆ(こめ) みそ汁(のり) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)
18	火	麦茶	5倍がゆ(こめ) すまし汁(ほうれん草) かれの煮物(かれい) だいこんの煮物(だいこん)
19	水	麦茶	パンがゆ(食パン) スープ(たまねぎ) ツナの煮物(ツナ水煮) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)
20	木	麦茶	5倍がゆ(こめ) みそ汁(のり) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) 小松菜の煮物(こまつな)
21	金	麦茶	5倍がゆ(こめ) すまし汁(麴) かれの煮物(かれい) たまねぎの煮物(たまねぎ)
22	土	麦茶	くたくたうどん(うどん) しらすの煮物(しらす) じゃがいもの煮物(じゃがいも)
24	月	麦茶	5倍がゆ(こめ) みそ汁(にんじん) ツナの煮物(ツナ水煮) キャベツの煮物(キャベツ)
25	火	麦茶	5倍がゆ(こめ) スープ(たまねぎ) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) じゃがいもの煮物(じゃがいも)
26	水	麦茶	くたくたうどん(うどん) ツナの煮物(ツナ水煮) ほうれん草の煮物(ほうれん草)
27	木	麦茶	5倍がゆ(こめ) みそ汁(のり) かれの煮物(かれい) にんじんの煮物(にんじん)
28	金	麦茶	5倍がゆ(こめ) スープ(かぼちゃ) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) キャベツの煮物(キャベツ)
29	土	麦茶	くたくたうどん(うどん) とうふの煮物(とうふ) ほうれん草の煮物(ほうれん草)
31	月	麦茶	5倍がゆ(こめ) みそ汁(のり) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)

都合により献立を変更する場合があります。



令和8年8月 離乳食献立表 光明第四こども園



カミカミ期 9か月から11か月ごろ

日	曜	水分補給	献立名	3時
1	土	麦茶	くたくうどん(うどん) しらすの煮物(しらす) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)	ハイハイ
3	月	麦茶	くたくうどん(うどん) とうふの煮物(とうふ) にんじんの煮物(にんじん)	マンナウエハース
4	火	麦茶	3倍がゆ(こめ) すまし汁(ほうれん草) かれの煮物(かれい) だいこんの煮物(だいこん)	食パン(食パン)
5	水	麦茶	食パン(食パン) スープ(たまねぎ) ツナの煮物(ツナ水煮) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)	おかか雑炊(こめ、かつお節)
6	木	麦茶	3倍がゆ(こめ) みそ汁(のり) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) 小松菜の煮物(こまつな)	蒸しパン(ホットケーキ粉)
7	金	麦茶	3倍がゆ(こめ) すまし汁(麴) かれの煮物(かれい) にんじんの煮物(にんじん)	かぼちゃの煮物(かぼちゃ)
8	土	麦茶	くたくうどん(うどん) とうふの煮物(とうふ) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)	アンパンマンビスケット
10	月	麦茶	3倍がゆ(こめ) みそ汁(にんじん) しらすの煮物(しらす) キャベツの煮物(キャベツ)	納豆入り3倍がゆ(こめ、なっとう)
11	火	 山の日 		
12	水	麦茶	くたくうどん(うどん) とうふの煮物(とうふ) ほうれん草の煮物(ほうれん草)	ハイハイ
13	木	麦茶	3倍がゆ(こめ) すまし汁(のり) ツナの煮物(ツナ水煮) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)	ホットケーキ(ホットケーキ粉)
14	金	麦茶	3倍がゆ(こめ) スープ(かぼちゃ) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) キャベツの煮物(キャベツ)	くたくうどん(うどん)
15	土	麦茶	3倍がゆ(こめ) みそ汁(麴) ツナの煮物(ツナ水煮) じゃがいもの煮物(じゃがいも)	マンナウエハース
17	月	麦茶	3倍がゆ(こめ) みそ汁(のり) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)	ホットケーキ(ホットケーキ粉)
18	火	麦茶	3倍がゆ(こめ) すまし汁(ほうれん草) かれの煮物(かれい) だいこんの煮物(だいこん)	食パン(食パン)
19	水	麦茶	食パン(食パン) スープ(たまねぎ) ツナの煮物(ツナ水煮) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)	海苔雑炊(こめ、のり)
20	木	麦茶	3倍がゆ(こめ) みそ汁(のり) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) 小松菜の煮物(こまつな)	蒸しパン(ホットケーキ粉)
21	金	麦茶	3倍がゆ(こめ) すまし汁(麴) かれの煮物(かれい) たまねぎの煮物(たまねぎ)	かぼちゃの煮物(かぼちゃ)
22	土	麦茶	くたくうどん(うどん) しらすの煮物(しらす) じゃがいもの煮物(じゃがいも)	ハイハイ
24	月	麦茶	3倍がゆ(こめ) みそ汁(にんじん) ツナの煮物(ツナ水煮) キャベツの煮物(キャベツ)	納豆入り3倍がゆ(こめ、なっとう)
25	火	麦茶	3倍がゆ(こめ) スープ(たまねぎ) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) じゃがいもの煮物(じゃがいも)	バナナ入りホットケーキ(ホットケーキ粉、バナナ)
26	水	麦茶	くたくうどん(うどん) ツナの煮物(ツナ水煮) ほうれん草の煮物(ほうれん草)	マンナウエハース
27	木	麦茶	3倍がゆ(こめ) みそ汁(のり) かれの煮物(かれい) にんじんの煮物(にんじん)	食パン(食パン)
28	金	麦茶	3倍がゆ(こめ) スープ(かぼちゃ) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) キャベツの煮物(キャベツ)	さつまいもの煮物(さつまいも)
29	土	麦茶	くたくうどん(うどん) とうふの煮物(とうふ) ほうれん草の煮物(ほうれん草)	アンパンマンビスケット
31	月	麦茶	3倍がゆ(こめ) みそ汁(のり) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)	ホットケーキ(ホットケーキ)



令和8年8月 離乳食献立表 光明第四こども園



パクパク期 12か月から18か月ごろ

日	曜	水分補給	献立名	3時
1	土	麦茶	くたくうどん(うどん) しらすの煮物(しらす) きゅうりともやしのゆかりあえ(きゅうり、もやし、かつお節)	ハイハイ
3	月	麦茶	高野豆腐のじゃじゃうどん(うどん、高野豆腐、にんじん、きゅうり) とうふの煮物(とうふ) おくらの梅肉和え(きゅうり、オクラ、梅干し)	ヨーグルト(ヨーグルト)
4	火	麦茶	軟飯(こめ) 煮込み汁(だいこん、にんじん、生揚げ、ほうれん草) 揚げないアジの南蛮漬け(あじ、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン) たたききゅうり(きゅうり、塩こんぶ、ごま)	チーズトースト(食パン、粉チーズ)
5	水	麦茶	バターロール(バターロール) オニオンスープ(たまねぎ、クルトン、パセリ粉) ポークビーンズ(大豆、豚小間、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、グリーンピース) ブロッコリーとホタテのサラダ(ブロッコリー、ホタテ風味、もやし)	おかか雑炊(こめ、かつお節)
6	木	麦茶	のり佃軟飯(こめ、のり) なめこのみそ汁(なめこ、とうふ、ねぎ、わかめ) れんこんつくね(鶏ひき肉、れんこん、ねぎ、にんじん) 小松菜の和え物(こまつな、にんじん、もやし、油揚げ)	ココアあんトースト(食パン、こしあん、ココア)
7	金	麦茶	軟飯(こめ) 麩のすまし汁(麩、えのきたけ、みつば) かわいいの西京焼き(かわいい) 肉じゃが(豚小間、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、きぬさや)	かぼちゃの煮物(かぼちゃ)
8	土	麦茶	じゃこスパゲティ(スパゲティ、しらす、菜飯) とうふの煮物(とうふ) おからのサラダ(おから、ブロッコリー、ハム)	アンパンマンビスケット
10	月	麦茶	やわらかしよめし(こめ、ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、油揚げ) ニラのみそ汁(にら、もやし) 焼き黒はんぺん(黒はんぺん) マカロニサラダ(マカロニ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ハム)	納豆軟飯(こめ、なっとう)
11	火		 山の日 	
12	水	麦茶	とんこつうどん(うどん、焼き豚、ねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、ごま) とうふの煮物(とうふ) ほうれん草と海苔の和え物(ほうれん草、もやし、のり、ごま)	ヨーグルト(ヨーグルト)
13	木	麦茶	鶏飯(こめ、ささみほぐし、錦糸卵、刻みたかあん、のり) ツナの煮物(ツナ水煮) ブロッコリーとしらす和え(ブロッコリー、しらす)	ホットケーキ(ホットケーキ粉)
14	金	麦茶	軟飯(こめ) スープ(かぼちゃ) 豚肉と野菜のケチャップ煮(豚小間、じゃがいも、にんじん、たまねぎ) 和風サラダ(キャベツ、もやし、かにかま)	野菜入りうどん (うどん、豚小間、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、油揚げ)
15	土	麦茶	やわらか豚丼(こめ、たまねぎ、豚小間) 麩のみそ汁(麩、わかめ) 和風ポテトサラダ(じゃがいも、にんじん、むきえだまめ、ひじき、ツナ水煮)	マンナウエハース
17	月	麦茶	軟飯(こめ) あおさのみそ汁(とうふ、あおさ) 鶏のタレ焼き(鶏もも、焼肉のタレ) パスタ入りグリーンサラダ(スパゲティ、ささみほぐし、レタス、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ)	ホットケーキ(ホットケーキ粉)
18	火	麦茶	軟飯(こめ) 煮込み汁(だいこん、にんじん、生揚げ、ほうれん草) 揚げないアジの蒲焼き(あじ) たたききゅうり(きゅうり、塩昆布、ごま)	チーズトースト(食パン、粉チーズ)
19	水	麦茶	バターロール(バターロール) オニオンスープ(たまねぎ、クルトン、パセリ粉) ポークビーンズ(大豆、豚小間、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、グリーンピース) ブロッコリーとホタテのサラダ(ブロッコリー、ホタテ風味、もやし)	海苔雑炊(こめ、のり)
20	木	麦茶	のり佃軟飯(こめ、のり) なめこのみそ汁(なめこ、とうふ、ねぎ、わかめ) れんこんつくね(鶏ひき肉、れんこん、ねぎ、にんじん) 小松菜の和え物(こまつな、にんじん、もやし、油揚げ)	ココアあんトースト(食パン、こしあん、ココア)
21	金	麦茶	軟飯(こめ) 麩のすまし汁(麩、えのきたけ、みつば) かわいいの西京焼き(かわいい) 肉じゃが(豚小間、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、きぬさや)	かぼちゃの煮物(かぼちゃ)
22	土	麦茶	マーボーうどん(うどん、とうふ、豚ひき肉、しいたけ、ねぎ) じゃがいもの煮物(じゃがいも) ほうれん草とじゃこのナムル(ほうれん草、もやし、しらす、ごま)	ハイハイ
24	月	麦茶	やわらかしよめし(こめ、ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、油揚げ) ニラのみそ汁(にら、もやし) 焼き黒はんぺん(黒はんぺん) マカロニサラダ(マカロニ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ハム)	納豆軟飯(こめ、なっとう)
25	火	麦茶	やわらかタコライス(こめ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、セロリー、グリーンピース、レタス、トマト、チーズ) きのこのスープ(しいたけ、えのきたけ、しめじ、ベーコン) じゃがいもの煮物(じゃがいも)	バナナ入りホットケーキ(ホットケーキ粉、バナナ)
26	水	麦茶	近江ちゃんぽん風うどん(うどん、豚小間、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん) ツナの煮物(ツナ水煮) ほうれん草と海苔の和え物(ほうれん草、もやし、のり、ごま)	ヨーグルト(ヨーグルト)
27	木	麦茶	軟飯(こめ) あおさのみそ汁(とうふ、あおさ) さばのねぎ塩焼き(さば、ねぎ) 浦上そば(豚小間、もやし、糸こんにゃく、ごぼう、にんじん)	バターロール(バターロール)
28	金	麦茶	軟飯(こめ) スープ(かぼちゃ) 豚肉と野菜のケチャップ煮(豚小間、じゃがいも、にんじん、たまねぎ) 和風サラダ(キャベツ、もやし、かにかま)	さつまいもの煮物(さつまいも)
29	土	麦茶	きつねうどん(うどん、油揚げ、かまぼこ、にんじん、ねぎ) とうふの煮物(とうふ) ほうれん草のなめたけ和え(ほうれん草、もやし、なめたけ)	アンパンマンビスケット
31	月	麦茶	軟飯(こめ) あおさのみそ汁(とうふ、あおさ) 鶏のタレ焼き(鶏もも、焼肉のタレ) パスタ入りグリーンサラダ(スパゲティ、ささみほぐし、レタス、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ)	ホットケーキ(ホットケーキ)

都合により献立を変更する場合があります。