

令和8年9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	火	麦茶	10倍がゆ(こめ) すまし汁(だいこん) とうふの煮物(とうふ) にんじんの煮物(にんじん)
2	水	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) ほうれん草の煮物(ほうれん草)、
3	木	麦茶	パンがゆ(食パン) スープ(トマトピューレ) とうふの煮物(とうふ) キャベツの煮物(キャベツ)
4	金	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) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)
5	土	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)
7	月	麦茶	10倍がゆ(こめ) すまし汁(かぼちゃ) かれの煮物(かれい) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)
8	火	麦茶	くたくたうどん(うどん) とうふの煮物(とうふ) キャベツの煮物(キャベツ)
9	水	麦茶	10倍がゆ(こめ) すまし汁(じゃがいも) かれの煮物(かれい) にんじんの煮物(にんじん)
10	木	麦茶	10倍がゆ(こめ) すまし汁(はくさい) とうふの煮物(とうふ) ほうれん草の煮物(ほうれん草)
11	金	麦茶	10倍がゆ(こめ) スープ(クリームコーン) とうふの煮物(とうふ) にんじんの煮物(にんじん)
12	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)
14	月	麦茶	10倍がゆ(こめ) すまし汁(ほうれんそう) とうふの煮物(とうふ) だいこんの煮物(だいこん)
15	火	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) にんじんの煮物(にんじん)
16	水	麦茶	10倍がゆ(こめ) スープ(たまねぎ) しらすの煮物(しらす) はくさいの煮物(はくさい)
17	木	麦茶	パンがゆ(食パン) スープ(トマトピューレ) ツナの煮物(ツナ水煮) キャベツの煮物(キャベツ)
18	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) 小松菜の煮物(小松菜)
19	土	麦茶	10倍がゆ(こめ) 野菜スープ(野菜スープ) しらすの煮物(しらす) ほうれん草の煮物(ほうれん草)
21	月	 敬老の日 	
22	火	 国民の休日 	
23	水	 秋分の日 	
24	木	麦茶	10倍がゆ(こめ) すまし汁(はくさい) とうふの煮物(とうふ) ほうれん草の煮物(ほうれん草)
25	金	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) にんじんの煮物(にんじん)
26	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)
28	月	麦茶	10倍がゆ(こめ) すまし汁(ほうれんそう) とうふの煮物(とうふ) だいこんの煮物(だいこん)
29	火	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(ミニブロッコリー)
30	水	麦茶	10倍がゆ(こめ) すまし汁(じゃがいも) かれの煮物(かれい) にんじんの煮物(にんじん)

都合により献立を変更する場合があります。

令和8年9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	火	麦茶	5倍がゆ(こめ) みそ汁(だいこん) さけの煮物(さけ) にんじんの煮物(にんじん)
2	水	麦茶	5倍がゆ(こめ) 麴のすまし汁(麴) とうふの煮物(とうふ) ほうれん草の煮物(ほうれん草)、
3	木	麦茶	パンがゆ(食パン) スープ(トマトピューレ) ツナの煮物(ツナ水煮) キャベツの煮物(キャベツ)
4	金	麦茶	5倍がゆ(こめ) すまし汁(にんじん) しらすの煮物(しらす) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)
5	土	麦茶	のり入りくたうどん(うどん、のり) とうふの煮物(とうふ) にんじんの煮物(にんじん)
7	月	麦茶	5倍がゆ(こめ) みそ汁(かぼちゃ) かれの煮物(かれい) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)
8	火	麦茶	くたううどん(うどん) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) キャベツの煮物(キャベツ)
9	水	麦茶	5倍がゆ(こめ) みそ汁(じゃがいも) かれの煮物(かれい) にんじんの煮物(にんじん)
10	木	麦茶	5倍がゆ(こめ) みそ汁(はくさい) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) ほうれん草の煮物(ほうれん草)
11	金	麦茶	5倍がゆ(こめ) スープ(クリームコーン) とうふの煮物(とうふ) にんじんの煮物(にんじん)
12	土	麦茶	くたううどん(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)
14	月	麦茶	5倍がゆ(こめ) すまし汁(ほうれんそう) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) だいこんの煮物(だいこん)
15	火	麦茶	5倍がゆ(こめ) みそ汁(のり) さけの煮物(さけ) にんじんの煮物(にんじん)
16	水	麦茶	5倍がゆ(こめ) スープ(たまねぎ) しらすの煮物(しらす) はくさいの煮物(はくさい)
17	木	麦茶	パンがゆ(食パン) スープ(トマトピューレ) ツナの煮物(ツナ水煮) キャベツの煮物(キャベツ)
18	金	麦茶	5倍がゆ(こめ) すまし汁(麴) かれの煮物(かれい) 小松菜の煮物(小松菜)
19	土	麦茶	5倍がゆ(こめ) すまし汁(のり) しらすの煮物(しらす) ほうれん草の煮物(ほうれん草)
21	月	 敬老の日 	
22	火	 国民の休日 	
23	水	 秋分の日 	
24	木	麦茶	5倍がゆ(こめ) みそ汁(はくさい) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) ほうれん草の煮物(ほうれん草)
25	金	麦茶	5倍がゆ(こめ) スープ(クリームコーン) とうふの煮物(とうふ) にんじんの煮物(にんじん)
26	土	麦茶	くたううどん(うどん) ツナの煮物(ツナ水煮) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)
28	月	麦茶	5倍がゆ(こめ) すまし汁(ほうれんそう) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) だいこんの煮物(だいこん)
29	火	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(ミニブロッコリー)
30	水	麦茶	5倍がゆ(こめ) みそ汁(じゃがいも) かれの煮物(かれい) にんじんの煮物(にんじん)

都合により献立を変更する場合があります。

令和8年9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	火	麦茶	3倍がゆ(こめ) みそ汁(だいこん) さけの煮物(さけ) にんじんの煮物(にんじん)	じゃがいもの煮物(じゃがいも)
2	水	麦茶	3倍がゆ(こめ) 麴のすまし汁(麴) とうふの煮物(とうふ) ほうれん草の煮物(ほうれん草)、	食パン(食パン)
3	木	麦茶	食パン(食パン) スープ(トマトピューレ) ツナの煮物(ツナ水煮) キャベツの煮物(キャベツ)	おかか雑炊(こめ、かつお節)
4	金	麦茶	3倍がゆ(こめ) すまし汁(にんじん) しらすの煮物(しらす) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)	食パン(食パン)
5	土	麦茶	のり入りくたうどん(うどん、のり) 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
7	月	麦茶	3倍がゆ(こめ) みそ汁(かぼちゃ) かれの煮物(かれい) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)	ヨーグルト(ヨーグルト)
8	火	麦茶	くたううどん(うどん) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) キャベツの煮物(キャベツ)	のり雑炊(こめ、のり)
9	水	麦茶	3倍がゆ(こめ) みそ汁(じゃがいも) 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)
10	木	麦茶	3倍がゆ(こめ) みそ汁(はくさい) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) ほうれん草の煮物(ほうれん草)	じゃがいもの煮物(じゃがいも)
11	金	麦茶	3倍がゆ(こめ) スープ(クリームコーン) とうふの煮物(とうふ) にんじんの煮物(にんじん)	おかか雑炊(こめ、かつお節)
12	土	麦茶	くたううどん(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
14	月	麦茶	3倍がゆ(こめ) すまし汁(ほうれんそう) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) だいこんの煮物(だいこん)	食パン(食パン)
15	火	麦茶	3倍がゆ(こめ) みそ汁(のり) さけの煮物(さけ) にんじんの煮物(にんじん)	じゃがいもの煮物(じゃがいも)
16	水	麦茶	3倍がゆ(こめ) スープ(たまねぎ) しらすの煮物(しらす) はくさいの煮物(はくさい)	食パン(食パン)
17	木	麦茶	食パン(食パン) スープ(トマトピューレ) ツナの煮物(ツナ水煮) キャベツの煮物(キャベツ)	くたううどん(うどん)
18	金	麦茶	3倍がゆ(こめ) すまし汁(麴) かれの煮物(かれい) 小松菜の煮物(小松菜)	蒸しパン(ホットケーキ粉)
19	土	麦茶	3倍がゆ(こめ) すまし汁(のり) しらすの煮物(しらす) ほうれん草の煮物(ほうれん草)	アンパンマンビスケット
21	月	敬老の日		
22	火	国民の休日		
23	水	秋分の日		
24	木	麦茶	3倍がゆ(こめ) みそ汁(はくさい) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) ほうれん草の煮物(ほうれん草)	じゃがいもの煮物(じゃがいも)
25	金	麦茶	3倍がゆ(こめ) スープ(クリームコーン) 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
26	土	麦茶	くたううどん(うどん) ツナの煮物(ツナ水煮) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)	ハイハイ
28	月	麦茶	3倍がゆ(こめ) すまし汁(ほうれんそう) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) だいこんの煮物(だいこん)	食パン(食パン)
29	火	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(ミニブロッコリー)	りんご入りホットケーキ(ホットケーキ粉、りんご)
30	水	麦茶	3倍がゆ(こめ) みそ汁(じゃがいも) 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)

令和8年9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	火	麦茶	軟飯(こめ) みそ汁(ねぎ、油揚げ) さけの塩こうじ焼き(さけ) 浦上そばろ(豚小間、ごぼう、にんじん、糸こんにやく、もやし)	ピザ(強力粉、たまねぎ、ピーマン、ウインナー、チーズ)
2	水	麦茶	軟飯(こめ) 麩のすまし汁(麩、わかめ) 厚揚げのみそ煮(厚揚げ) ほうれん草のごま和え(ほうれん草、にんじんごま)、	きなこサンドパン(食パン、きなこ)
3	木	麦茶	バターロール(バターロール) ミネストローネ(じゃがいも、ウインナー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ) ツナの煮物(ツナ水煮) やわらかごぼうサラダ(ごぼう、にんじん、ごま)	そばめし(焼きそば、こめ、豚小間、キャベツ)
4	金	麦茶	やわらか鯛めし(こめ、たい、しそ、ごま) ばち汁(そうめん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、油揚げ) じゃがいもの俵焼き(じゃがいも、牛ひき肉、たまねぎ、にんじん) ブロッコリーとしらす和え(ブロッコリー、もやし、しらす)	丸パン(プティボワン)
5	土	麦茶	しょうゆうどん(うどん、焼き豚、ねぎ、メンマ、わかめ) とうふの煮物(とうふ) やわらか野菜スティック(ブロッコリー、だいこん、にんじん)	マンナウエハース
7	月	麦茶	軟飯(こめ) なめこのみそ汁(なめこ、とうふ、ねぎ) かれいの煮物(かれい) おからサラダ(ブロッコリー、おから、ハム)	ヨーグルト(ヨーグルト)
8	火	麦茶	くたううどん(うどん) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) コールスローサラダ(キャベツ、にんじん、ツナ水煮、コーン)	のり雑炊(こめ、のり)
9	水	麦茶	軟飯(こめ) さといものみそ汁(さといも、ごぼう、ねぎ、油あげ) 揚げないさんまのかば焼き(さんま) きゅうりともやしの塩昆布和え(きゅうり、もやし、にんじん、油揚げ、塩昆布)	シュガートースト(食パン、グラニュー糖)
10	木	麦茶	やわらか豚丼(こめ、たまねぎ、豚小間) はくさいのみそ汁(はくさい、油揚げ) ほうれん草の干草和え(ほうれん草、もやし、にんじん、錦糸卵、ごま)	じゃがベーコンのチーズ炒め (じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、チーズ)
11	金	麦茶	軟飯(こめ) 中華風コーンスープ(クリームコーン、ねぎ、たまご) マーボー豆腐(とうふ、豚ひき肉、ねぎ、しいたけ) 春雨サラダ(春雨、きゅうり、にんじん、ハム)	にらチヂミ (にら、たまねぎ、えび、干しエビ、小麦粉、上新粉)
12	土	麦茶	ツナとほうれん草のクリームスープパグティ(スパゲティ、ツナ水煮、ほうれん草、たまねぎ) しらすの煮物(しらす) ブロッコリーとホタテのサラダ(ブロッコリー、もやし、ホタテ風味)	ハイハイ
14	月	麦茶	軟飯(こめ) かき玉汁(たまご、ほうれんそう、ねぎ) 鶏肉の味噌マヨ焼き(とりもも、ごま) 大根とホタテのマリネ(だいこん、きゅうり、にんじん、ホタテ風味)	あんこのトースト(食パン、あんこ)
15	火	麦茶	軟飯(こめ) みそ汁(だいこん、にんじん、厚揚げ) さけの塩こうじ焼き(さけ) 浦上そばろ(豚小間、ごぼう、にんじん、糸こんにやく、もやし)	ピザ(強力粉、たまねぎ、ピーマン、ウインナー、チーズ)
16	水	麦茶	中華丼(こめ、豚小間、にんじん、たまねぎ、はくさい、たけのこ、きくらげ) しらすの煮物(しらす) ひじきとえだまめのサラダ(ひじき、ツナ水煮、にんじん、えだまめ、コーン)	きなこサンドパン(食パン、きなこ)
17	木	麦茶	バターロール(バターロール) ミネストローネ(じゃがいも、ウインナー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ) ツナの煮物(ツナ水煮) やわらかごぼうサラダ(ごぼう、にんじん、ごま)	焼きビーフン (ビーフン、きゃべつ、にんじん、にら、干しエビ)
18	金	麦茶	やわらか赤飯(赤飯) 麩のすまし汁(花麩、ほうれん草、えのきたけ) かじきのしょうゆ焼き(かじき) 小松菜の納豆和え(小松菜、もやし、にんじん、納豆、カツオ節)	蒸しパン(ホットケーキ粉)
19	土	麦茶	やわらかチャーハン(こめ、焼き豚、たけのこ、にんじん、ねぎ) しらすの煮物(しらす) ほうれん草のナムル(ほうれん草、もやし、にんじん、ごま)	アンパンマンビスケット
21	月		敬老の日	
22	火		国民の休日	
23	水		秋分の日	
24	木	麦茶	やわらか豚丼(こめ、たまねぎ、豚小間) はくさいのみそ汁(はくさい、油揚げ) ほうれん草の干草和え(ほうれん草、もやし、にんじん、錦糸卵、ごま)	じゃがベーコンのチーズ炒め (じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、チーズ)
25	金	麦茶	軟飯(こめ) 中華風コーンスープ(クリームコーン、ねぎ、たまご) マーボー豆腐(とうふ、豚ひき肉、ねぎ、しいたけ) 春雨サラダ(春雨、きゅうり、にんじん、ハム)	マンナウエハース
26	土	麦茶	きのこうどん(うどん、豚小間、しめじ、えのきたけ、なめこ、しいたけ、油揚げ、ねぎ、にんじん) 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、もやし、しらす)	ハイハイ
28	月	麦茶	軟飯(こめ) かき玉汁(たまご、ほうれんそう、ねぎ) 鶏肉の味噌マヨ焼き(とりもも、ごま) 大根とホタテのマリネ(だいこん、きゅうり、にんじん、ホタテ風味)	ねぎみそトースト(食パン、豚小間、ねぎ)
29	火	麦茶	丸パン(丸パン) クラムチャウダー(あさり、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、牛乳、麩) ミートグラタン(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、チーズ、パン粉) やわらかグリーンサラダ(レタス、きゅうり、ミニブロッコリー)	りんご入りホットケーキ(ホットケーキ粉、りんご)
30	水	麦茶	軟飯(こめ) さといものみそ汁(さといも、ごぼう、ねぎ、油あげ) 揚げないさんまのかば焼き(さんま) きゅうりともやしの塩昆布和え(きゅうり、もやし、にんじん、油揚げ、塩昆布)	シュガートースト(食パン、グラニュー糖)

都合により献立を変更する場合があります。