



令和8年10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か月ころ



日	曜	水分補給	献立名
1	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) はくさいの煮物(はくさい)
2	金	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)
3	土	麦茶	10倍がゆ(こめ) とうふの煮物(とうふ) ほうれん草の煮物(ほうれん草)
5	月	麦茶	10倍がゆ(こめ) すまし汁(だいこん) かれの煮物(かれい) ほうれん草の煮物(ほうれん草)
6	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)
7	水	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) だいこんの煮物(だいこん)
8	木	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)
9	金	麦茶	10倍がゆ(こめ) すまし汁(ほうれん草) とうふの煮物(とうふ) キャベツの煮物(キャベツ)
10	土	麦茶	くたくうどん(うどん) しらすの煮物(しらす) にんじんの煮物(にんじん)
12	月	 スポーツの日 	
13	火	麦茶	パンがゆ(食パン) 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	水	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)
15	木	麦茶	10倍がゆ(こめ) すまし汁(たまねぎ) とうふの煮物(とうふ) ほうれん草の煮物(ほうれん草)
16	金	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)
17	土	 運動会 	
19	月	麦茶	10倍がゆ(こめ) すまし汁(だいこん) かれの煮物(かれい) ほうれん草の煮物(ほうれん草)
20	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)
21	水	麦茶	10倍がゆ(こめ) すまし汁(たまねぎ) かれの煮物(かれい) だいこんの煮物(だいこん)
22	木	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)
23	金	麦茶	10倍がゆ(こめ) すまし汁(ほうれん草) とうふの煮物(とうふ) キャベツの煮物(キャベツ)
24	土	麦茶	10倍がゆ(こめ) すまし汁(はくさい) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)
26	月	麦茶	パンがゆ(食パン) 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)
27	火	麦茶	10倍がゆ(こめ) スープ(かぼちゃ) とうふの煮物(とうふ) にんじんの煮物(にんじん)
28	水	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) だいこんの煮物(だいこん)
29	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) ほうれん草の煮物(ほうれん草)
30	金	麦茶	10倍がゆ(こめ) スープ(赤たまねぎ) とうふの煮物(とうふ) じゃがいもの煮物(じゃがいも)
31	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)

都合により献立を変更する場合があります。



令和8年10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	木	麦茶	5倍がゆ(こめ) すまし汁(麩) とうふの煮物(とうふ) はくさいの煮物(はくさい)
2	金	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)
3	土	麦茶	5倍がゆ(こめ) とうふの煮物(とうふ) ほうれん草の煮物(ほうれん草)
5	月	麦茶	5倍がゆ(こめ) みそ汁(だいこん) かれの煮物(かれい) ほうれん草の煮物(ほうれん草)
6	火	麦茶	5倍がゆ(こめ) スープ(わかめ) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) にんじんの煮物(にんじん)
7	水	麦茶	5倍がゆ(こめ) みそ汁(のり) かれの煮物(かれい) だいこんの煮物(だいこん)
8	木	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)
9	金	麦茶	5倍がゆ(こめ) すまし汁(ほうれん草) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) キャベツの煮物(キャベツ)
10	土	麦茶	くたくたうどん(うどん) しらすの煮物(しらす) にんじんの煮物(にんじん)
12	月	 スポーツの日 	
13	火	麦茶	パンがゆ(食パン) スープ(クリームコーン) 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)
14	水	麦茶	5倍がゆ(こめ) すまし汁(のり) かれの煮物(かれい) にんじんの煮物(にんじん)
15	木	麦茶	5倍がゆ(こめ) すまし汁(たまねぎ) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) ほうれん草の煮物(ほうれん草)
16	金	麦茶	くたくたうどん(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)
17	土	 運動会 	
19	月	麦茶	5倍がゆ(こめ) みそ汁(だいこん) かれの煮物(かれい) ほうれん草の煮物(ほうれん草)
20	火	麦茶	5倍がゆ(こめ) スープ(のり) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) にんじんの煮物(にんじん)
21	水	麦茶	5倍がゆ(こめ) みそ汁(たまねぎ) かれの煮物(かれい) だいこんの煮物(だいこん)
22	木	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)
23	金	麦茶	5倍がゆ(こめ) すまし汁(ほうれん草) ツナの煮物(ツナ水煮) キャベツの煮物(キャベツ)
24	土	麦茶	5倍がゆ(こめ) みそ汁(はくさい) ブロッコリーの煮物(ブロッコリー)
26	月	麦茶	パンがゆ(食パン) スープ(クリームコーン) 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)
27	火	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) にんじんの煮物(にんじん)
28	水	麦茶	5倍がゆ(こめ) すまし汁(のり) かれの煮物(かれい) だいこんの煮物(だいこん)
29	木	麦茶	5倍がゆ(こめ) すまし汁(のり) かれの煮物(かれい) ほうれん草の煮物(ほうれん草)
30	金	麦茶	5倍がゆ(こめ) スープ(赤たまねぎ) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) じゃがいもの煮物(じゃがいも)
31	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)

都合により献立を変更する場合があります。



令和8年10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	木	麦茶	3倍がゆ(こめ) すまし汁(麴) とうふの煮物(とうふ) 白菜の煮物(はくさい)		おかか雑炊(こめ、かつお節)	
2	金	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)		ヨーグルト(ヨーグルト)	
3	土	麦茶	3倍がゆ(こめ) 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	
5	月	麦茶	3倍がゆ(こめ) みそ汁(だいこん) かれの煮物(かれい) 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)	
6	火	麦茶	3倍がゆ(こめ) スープ(わかめ) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) にんじんの煮物(にんじん)		食パン(食パン)	
7	水	麦茶	3倍がゆ(こめ) みそ汁(のり) かれの煮物(かれい) だいこんの煮物(だいこん)		ヨーグルト(ヨーグルト)	
8	木	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)		わかめ雑炊(こめ、わかめ)	
9	金	麦茶	3倍がゆ(こめ) すまし汁(ほうれん草) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) キャベツの煮物(キャベツ)		ホットケーキ(ホットケーキ粉)	
10	土	麦茶	くたくうどん(うどん) しらすの煮物(しらす) にんじんの煮物(にんじん)		ハイハイ	
12	月	 スポーツの日 				
13	火	麦茶	食パン(食パン) スープ(クリームコーン) 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)		じゃがいもの煮物(じゃがいも)	
14	水	麦茶	3倍がゆ(こめ) すまし汁(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)	
15	木	麦茶	3倍がゆ(こめ) すまし汁(たまねぎ) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) ほうれん草の煮物(ほうれん草)		じゃこ雑炊(こめ、じゃこ)	
16	金	麦茶	くたくうどん(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)		マンナビスケット	
17	土	 運動会 				
19	月	麦茶	3倍がゆ(こめ) みそ汁(だいこん) かれの煮物(かれい) ほうれん草の煮物(ほうれん草)		蒸しパン(ホットケーキ粉)	
20	火	麦茶	3倍がゆ(こめ) スープ(のり) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) にんじんの煮物(にんじん)		食パン(食パン)	
21	水	麦茶	3倍がゆ(こめ) みそ汁(たまねぎ) かれの煮物(かれい) だいこんの煮物(だいこん)		ヨーグルト(ヨーグルト)	
22	木	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)		おかか雑炊(こめ、かつお節)	
23	金	麦茶	3倍がゆ(こめ) すまし汁(ほうれん草) ツナの煮物(ツナ水煮) キャベツの煮物(キャベツ)		食パン(食パン)	
24	土	麦茶	3倍がゆ(こめ) みそ汁(はくさい) 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	
26	月	麦茶	食パン(食パン) スープ(クリームコーン) 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)		じゃがいもの煮物(じゃがいも)	
27	火	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) にんじんの煮物(にんじん)		さつまいも入りホットケーキ(ホットケーキ粉、さつまいも)	
28	水	麦茶	3倍がゆ(こめ) すまし汁(のり) 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)	
29	木	麦茶	3倍がゆ(こめ) すまし汁(のり) かれの煮物(かれい) ほうれん草の煮物(ほうれん草)		じゃこ雑炊(こめ、じゃこ)	
30	金	麦茶	3倍がゆ(こめ) スープ(赤たまねぎ) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) じゃがいもの煮物(じゃがいも)		蒸しパン(ホットケーキ粉)	
31	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	



令和8年10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	木	麦茶	ごま塩軟飯(こめ、ごま) 麩のすまし汁(麩、にんじん、とろろ昆布) さつまいもの俵焼き(さつまいも、にんじん、いんげん) 白菜の磯和え(はくさい、きゅうり、のり)	お好み焼き (小麦粉、キャベツ、ねぎ、豚肉、干しえび、やまといも、かつお節、青のり)
2	金	麦茶	松江うどん(うどん、焼き豚、メンマ、ねぎ) ツナの煮物(ツナ水煮) ほうれん草の煮物(ほうれん草)	ヨーグルト(ヨーグルト)
3	土	麦茶	鶏飯(こめ、鶏ささみ、錦糸卵、つぼ漬、のり) とうふの煮物(とうふ) ほうれん草のごま和え(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
5	月	麦茶	軟飯(こめ) 根菜のみそ汁(油あげ、だいこん、さといも、にんじん、ごぼう、ねぎ) かれの煮つけ(かれい) ほうれん草の納豆和え(納豆、ほうれん草、たくあん)	じゃがいもの煮物(じゃがいも)
6	火	麦茶	やわらかピピンバ(こめ、豚ひき肉、ねぎ、もやし、にんじん、ほうれん草、ごま) わかめスープ(わかめ、ねぎ、ごま) 春雨サラダ(はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム)	鶏マヨトースト(食パン、鶏もも、チーズ)
7	水	麦茶	軟飯(こめ) なめこのみそ汁(なめこ、ねぎ、とうふ、わかめ) さばのしょうゆ焼き(さば) 大根と豚肉の煮物(だいこん、にんじん、豚小間)	ヨーグルト(ヨーグルト)
8	木	麦茶	肉うどん(うどん、豚小間、たまねぎ) ちくわの磯辺焼き(ちくわ、青のり) 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)	わかめ雑炊(こめ、わかめ)
9	金	麦茶	軟飯(こめ) かきたま汁(たまご、ほうれん草、ねぎ) 鶏ひき肉の煮物(鶏ひき肉) キャベツの塩昆布和え(キャベツ、もやし、にんじん、塩昆布)	ホットケーキ(ホットケーキ粉)
10	土	麦茶	きのこの和風スパゲティ(スパゲティ、しめじ、えりんぎ、えのきたけ、たまねぎ、ベーコン、のり) しらすの煮物(しらす) やわらか根菜サラダ(ごぼう、れんこん、きゅうり、にんじん、ごま)	ハイハイ
12	月	 スポーツの日 		
13	火	麦茶	バターロール(バターロール) 豆乳スープ(ほうれん草、しめじ、ベーコン、クリームコーン缶) 鶏のタレ焼き(鶏もも) ブロッコリーとしめじのマヨサラダ(ブロッコリー、しめじ、チーズ)	きりたんぼ汁 (きりたんぼ、鶏小間、小松菜、ごぼう、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、とうふ、油揚げ)
14	水	麦茶	軟飯(こめ) 鶏のすまし汁(鶏ささみ、みつば、わかめ) かじきの西京焼き(かじき) 切り干し大根とさつま揚げの炒り煮(切り干し大根、にんじん、しいたけ、さつま揚げ)	ハムチーズトースト(食パン、ハム、チーズ)
15	木	麦茶	わかめ軟飯(こめ、わかめ) はんぺんのすまし汁(はんぺん、みつば) 豚肉と厚揚げの味噌炒め(豚小間、厚揚げ、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、しいたけ) ほうれん草のなめたけ和え(ほうれん草、もやし、なめたけ)	じゃこ雑炊(こめ、じゃこ)
16	金	麦茶	松江うどん(うどん、焼き豚、メンマ、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)	マンナビスケット
17	土	 運動会 		
19	月	麦茶	軟飯(こめ) 根菜のみそ汁(油あげ、だいこん、さといも、にんじん、ごぼう、ねぎ) かれの煮つけ(かれい) ほうれん草の納豆和え(納豆、ほうれん草、たくあん)	蒸しパン(ホットケーキ粉)
20	火	麦茶	やわらかピピンバ(こめ、豚ひき肉、ねぎ、もやし、にんじん、ほうれん草、ごま) わかめスープ(わかめ、ねぎ、ごま) 春雨サラダ(はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム)	ピザトースト(食パン、たまねぎ、ウインナー、チーズ)
21	水	麦茶	軟飯(こめ) なめこのみそ汁(なめこ、ねぎ、とうふ、わかめ) さばのしょうゆ焼き(さば) 大根と豚肉の煮物(だいこん、にんじん、豚小間)	ヨーグルト(ヨーグルト)
22	木	麦茶	肉うどん(うどん、豚小間、たまねぎ) ちくわの磯辺焼き(ちくわ、青のり) 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)	おかか雑炊(こめ、かつお節)
23	金	麦茶	軟飯(こめ) かきたま汁(たまご、ほうれん草、ねぎ) ツナの煮物(ツナ水煮) キャベツの塩昆布和え(キャベツ、もやし、にんじん、塩昆布)	シュガートースト(食パン、グラニュー糖)
24	土	麦茶	やわらか焼き鳥丼(こめ、鶏もも、たまねぎ、錦糸卵、のり) 白菜のみそ汁(白菜、油揚げ) ブロッコリーとしらす和え(ブロッコリー、もやし、しらす)	アンパンマンビスケット
26	月	麦茶	バターロール(バターロール) 豆乳スープ(ほうれん草、しめじ、ベーコン、クリームコーン缶) 鶏肉のタレ焼き(鶏肉) ブロッコリーとしめじのマヨサラダ(ブロッコリー、しめじ、チーズ)	きりたんぼ汁 (きりたんぼ、鶏小間、小松菜、ごぼう、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、とうふ、油揚げ)
27	火	麦茶	軟飯(こめ) スープ(かぼちゃ) 豚ひき肉と野菜のケチャップ煮(豚ひき肉、たまねぎ、大豆、にんじん、グリーンピース) シーザーサラダ(レタス、みずな、ベーコン、粉チーズ、クルトン)	さつまいも入りホットケーキ(ホットケーキ粉、さつまいも)
28	水	麦茶	軟飯(こめ) 鶏のすまし汁(鶏ささみ、みつば、わかめ) かじきの西京焼き(かじき) 切り干し大根とさつま揚げの炒り煮(切り干し大根、にんじん、しいたけ、さつま揚げ)	ハムチーズトースト(食パン、ハム、チーズ)
29	木	麦茶	わかめ軟飯(こめ、わかめ) はんぺんのすまし汁(はんぺん、みつば) 豚肉と厚揚げの味噌炒め(豚小間、厚揚げ、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、しいたけ) ほうれん草のなめたけ和え(ほうれん草、もやし、なめたけ)	じゃこ雑炊(こめ、じゃこ)
30	金	麦茶	やわらか鮭ごはん(こめ、さけ、のり、チーズ) オニオンスープ(赤たまねぎ、パセリ、クルトン) 鶏肉のタレ焼き(鶏もも) ポテトサラダ(じゃがいも、ハム、きゅうり、にんじん、コーン)	蒸しパン(ホットケーキ粉)
31	土	麦茶	ナポリタン(スパゲティ、ウインナー、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム) きのことスープ(しいたけ、えのきたけ、しめじ、ベーコン、にんじん) じゃがいもの煮物(じゃがいも)	ハイハイ

都合により献立を変更す