

2026年 令和8年

8月

離乳食献立表①

新島こども園

管理栄養士 上原 育代

回食	1 回 食（午前）			軽 食（午後）	
月齢	初期（5・6ヶ月頃）	中期（7・8ヶ月頃）	後期（9・10・11ヶ月頃）	中期（7・8ヶ月頃）	後期（9・10・11ヶ月頃）
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位（荒みじん切り）	豆腐 位(つぶつぶ)	バナナ位（荒みじん切り）
1	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	人参おじや 豆腐玉葱つぶし煮 かぼちゃスープ	人参おじや 豆腐玉葱煮 かぼちゃみそ汁	かぼちゃおじや すまし汁	かぼちゃおじや すまし汁
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉葱 かぼちゃ			(主な材料) 米 かぼちゃ	
3	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 冬瓜スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック 冬瓜スープ	冬瓜おじや キャベツスープ	冬瓜おじや キャベツスープ 人参ステック
月	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ 冬瓜 胡瓜			(主な材料) 米 冬瓜 キャベツ 人参	
4	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 人参玉葱トマトつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 人参玉葱トマト煮 豆腐スープ	パンがゆ トマトスープ	食パンステック トマトスープ 胡瓜ステック
火	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 胡瓜 人参 玉葱 トマト			(主な材料) 人参 トマト パン 胡瓜	
5	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 なすスープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック なすスープ	煮込みそうめん 玉葱スープ	煮込みそうめん 玉葱スープ
水	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ 胡瓜 なす			(主な材料) そうめん 人参 玉葱	
6	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐みそ汁	手おじや 白菜スープ	手おじや 白菜スープ 人参ステック
木	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜			(主な材料) 米 さつまいも 白菜 人参	
7	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	煮込みチキンうどん キャベツ小松菜つぶし煮 人参スープ	煮込みチキンうどん キャベツ小松菜きざみ煮 人参スープ	キャベツおじや 小松菜スープ	キャベツおじや 小松菜スープ 手づかみブロッコリー煮
金	(主な材料) うどん 鶏肉 キャベツ 小松菜 人参			(主な材料) 米 キャベツ 小松菜 ブロッコリー	
8	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 おくら胡瓜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 おくら胡瓜きざみ煮 豆腐スープ	おくらおじや すまし汁	おくらおじや すまし汁
土	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 おくら 胡瓜			(主な材料) 米 おくら	
10	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参キャベツ煮 冬瓜みそ汁	冬瓜おじや キャベツスープ	冬瓜おじや キャベツスープ 人参ステック
月	(主な材料) 米 鶏肉 人参 キャベツ 冬瓜			(主な材料) 米 冬瓜 キャベツ 人参	
11	山 の 日（休園）				
火					
12	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参小松菜つぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 人参小松菜きざみ煮 すまし汁	パンがゆ 人参スープ	食パンステック 人参スープ 胡瓜ステック
水	(主な材料) 米 鶏肉 胡瓜 人参 小松菜			(主な材料) パン 人参 胡瓜	
13	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 ポテトスープ	軟飯 チキン野菜煮 豆腐ほうれん草煮 ポテトスープ	玉葱おじや ほうれん草スープ	玉葱おじや ほうれん草スープ 人参ステック
木	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草			(主な材料) 米 玉葱 ほうれん草 人参	
14	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 豆腐大根スープ	軟飯 チキンきざみ煮 野菜きざみ煮 豆腐大根みそ汁	大根おじや キャベツスープ	大根おじや キャベツスープ 人参ステック
金	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 大根			(主な材料) 米 大根 キャベツ 人参	
15	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃ煮 すまし汁	かぼちゃおじや すまし汁	かぼちゃおじや すまし汁
土	(主な材料) うどん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ かぼちゃ			(主な材料) 米 かぼちゃ	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

2026年 令和8年

8月

離乳食献立表②

回食	1回食（午前）			軽食（午後）	
月齢	初期（5・6ヶ月頃）	中期（7・8ヶ月頃）	後期（9・10・11ヶ月頃）	中期（7・8ヶ月頃）	後期（9・10・11ヶ月頃）
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位（つぶつぶ）	バナナ位（荒みじん切り）	豆腐位（つぶつぶ）	バナナ位（荒みじん切り）
17	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンおくらつぶし煮 人参大根つぶし煮 そうめん汁	軟飯 チキンおくらきざみ煮 手づかみ人参大根煮 そうめん汁	大根おじや おくらスープ	大根おじや おくらスープ 手づかみブロッコリー煮
月	（主な材料）米 そうめん 鶏肉 おくら 人参 大根			（主な材料）米 大根 おくら ブロッコリー	
18	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参大根煮 玉葱みそ汁	玉葱おじや 人参スープ	玉葱おじや 人参スープ 手づかみブロッコリー煮
火	（主な材料）米 白身魚 人参 大根 玉葱			（主な材料）米 人参 玉葱 ブロッコリー	
19	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ チキン胡瓜おろし煮 かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ	食パンステック チキン胡瓜きざみ煮 手づかみかぼちゃ煮 キャベツスープ	キャベツおじや 玉葱スープ	キャベツおじや 玉葱スープ 胡瓜ステック
水	（主な材料）パン 鶏肉 胡瓜 かぼちゃ キャベツ			（主な材料）米 キャベツ 玉葱 胡瓜	
20	弁 当 会			手おじや ブロッコリースープ	手おじや ブロッコリースープ 人参ステック
木				（主な材料）米 さつま芋 ブロッコリー 人参	
21	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 手づかみかぼちゃ煮 キャベツスープ	キャベツおじや 小松菜スープ	キャベツおじや 小松菜スープ 手づかみブロッコリー煮
金	（主な材料）米 鶏肉 小松菜 かぼちゃ キャベツ			（主な材料）米 キャベツ 小松菜 ブロッコリー	
22	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティ 白菜つぶし煮 豆腐スープ	煮込み野菜スパゲティ 白菜煮 豆腐スープ	白菜おじや すまし汁	白菜おじや すまし汁
土	（主な材料）スパゲティ 豆腐 人参 玉葱 白菜			（主な材料）米 白菜	
24	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参大根煮 チンゲン菜スープ	チンゲン菜おじや 人参スープ	チンゲン菜おじや 人参スープ 手づかみ大根煮
月	（主な材料）米 白身魚 人参 大根 チンゲン菜			（主な材料）米 チンゲン菜 人参 大根	
25	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 豆腐スープ	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 豆腐スープ	パンがゆ 小松菜スープ	食パンステック 小松菜スープ 人参ステック
火	（主な材料）米 白身魚 豆腐 人参 小松菜			（主な材料）パン 小松菜 人参	
26	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキン小松菜つぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキン小松菜きざみ煮 すまし汁	小松菜おじや 人参スープ	小松菜おじや 人参スープ 手づかみポト煮
水	（主な材料）うどん 鶏肉 人参 玉葱 小松菜			（主な材料）米 小松菜 人参 じゃが芋	
27	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 豆腐なすスープ	軟飯 チキンきざみ煮 野菜つぶし煮 豆腐なすみそ汁	なすおじや キャベツスープ	なすおじや キャベツスープ 人参ステック
木	（主な材料）米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ なす			（主な材料）米 なす キャベツ 人参	
28	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ 人参ポテトブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ 手づかみ人参ポテトブロッコリー煮 キャベツスープ	キャベツおじや 玉葱スープ	キャベツおじや 玉葱スープ 人参ステック
金	（主な材料）米 じゃが芋 鶏ひき肉 豆腐 人参 ブロッコリー キャベツ			（主な材料）米 キャベツ 玉葱 人参	
29	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐野菜つぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 豆腐野菜煮 手づかみブロッコリー煮 チンゲン菜スープ	人参おじや すまし汁	人参おじや すまし汁
土	（主な材料）米 豆腐 人参 玉葱 ブロッコリー チンゲン菜			（主な材料）米 人参	
31	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 チキンきざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 冬瓜みそ汁	冬瓜おじや ブロッコリースープ	冬瓜おじや ブロッコリースープ 手づかみ南瓜
月	（主な材料）米 鶏肉 人参 ブロッコリー 冬瓜			（主な材料）米 冬瓜 ブロッコリー 南瓜	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。