



4月離乳食献立表(7~8か月頃)

2024年04月

精華町立保育所(中期(7か月~8か月ごろ))

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 月	昼食	かゆ 白身魚(かれい)のほぐし煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、小松菜	しょう油 昆布
	午後おやつ	あけぼのがゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	人参 白菜、人参、小松菜	鰹だし、しょう油
02 火	昼食	かゆ 豆腐の軟らか煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	豆腐	きゃべつ、人参、玉ねぎ	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	きなこかゆ しらすと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	きな粉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、かぼちゃ、人参	しょう油
03 水	昼食	かゆ 白身魚(たい)のほぐし煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	白身魚	人参、玉ねぎ、小松菜	しょう油 昆布
	午後おやつ	かゆ 豆腐と野菜のあんかけ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、小松菜、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
04 木	昼食	かゆ しらすと野菜のやわらか煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	しらす干し	人参 玉ねぎ、ブロッコリー	昆布
	午後おやつ	煮込みうどん バナナヨーグルト	干しうどん	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、人参、青ねぎ バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
05 金	昼食	かゆ 豆腐の軟らか煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	豆腐	人参、玉ねぎ、小松菜	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	しらすかゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ みそ	人参 かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜、青ねぎ	鰹だし
08 月	昼食	かゆ 豆腐の軟らか煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	豆腐	人参、きゃべつ、小松菜	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	かゆ しらす煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	玉ねぎ、かぼちゃ きゃべつ、人参	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
09 火	昼食	かゆ 白身魚(たい)のほぐし煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、きゃべつ	しょう油 昆布
	午後おやつ	かゆ 豆腐と野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	豆腐	きゃべつ、かぼちゃ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
10 水	昼食	かゆ しらす煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米) じゃが芋	しらす干し	小松菜 人参	昆布
	午後おやつ	軟らかスパゲティー バナナヨーグルト	スパゲティー	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、人参、小松菜 バナナ	塩、しょう油(淡)
11 木	昼食	かゆ 豆腐の軟らか煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	豆腐	玉ねぎ、人参、小松菜	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	きなこかゆ 野菜のしらす煮	全がゆ(精白米)	きな粉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、小松菜	しょう油
12 金	昼食	かゆ 白身魚(かれい)のほぐし煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	きゃべつ、人参	しょう油 昆布
	午後おやつ	さつま芋がゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)、さつま芋	豆腐、みそ	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし

* 都合により給食内容が変更になることがあります。

進め方 生後7~8か月頃からは舌でつぶせる固さのものを1日2回与えて生活のリズムを確立させましょう。舌、顎の動きは、前後から上下運動に移行していきます。食べさせ方は平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ上唇が閉じるの待つて与えましょう。



4月離乳食献立表 (7~8か月頃)

2024年04月

精華町立保育所(中期(7か月~8か月ごろ))

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 月	昼食	かゆ 白身魚(たい)のほぐし煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	白身魚	白菜、人参、玉ねぎ	しょう油 昆布
	午後おやつ	しらすかゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ みそ	人参 白菜、かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	鰹だし
16 火	昼食	かゆ 豆腐の軟らか煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	豆腐	人参、きゃべつ、玉ねぎ	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	軟らかスパゲティー バナナヨーグルト	スパゲティー	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、きゃべつ、人参、小松菜 バナナ	塩、しょう油(淡)
17 水	昼食	かゆ 白身魚(かれい)のほぐし煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、チンゲンサイ	しょう油 昆布
	午後おやつ	二色かゆ 豆腐のスープ煮	全がゆ(精白米)	豆腐	人参、チンゲンサイ かぼちゃ、玉ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
18 木	昼食	かゆ 白身魚(たい)のほぐし煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	白身魚	玉ねぎ、人参、ブロッコリー	しょう油 昆布
	午後おやつ	かゆ 野菜のしらす煮	全がゆ(精白米) 三温糖	ちりめんじゃこ	かぼちゃ、ブロッコリー、きゃべつ	鰹だし、しょう油
19 金	昼食	かゆ 豆腐の軟らか煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米) じゃが芋	豆腐	人参、きゃべつ	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	煮込みうどん バナナヨーグルト	干しうどん	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	きゃべつ、人参、青ねぎ バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
22 月	昼食	かゆ 豆腐の軟らか煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米) じゃが芋	豆腐	人参、玉ねぎ	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	かゆ しらすと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油
23 火	昼食	かゆ 白身魚(かれい)のほぐし煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、玉ねぎ	しょう油 昆布
	午後おやつ	あけぼのかゆ ツナのスープ煮	全がゆ(精白米) じゃが芋	ツナ水煮缶	人参 玉ねぎ、青ねぎ	しょう油
24 水	昼食	かゆ しらす煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	しらす干し	人参 きゃべつ、ほうれん草	昆布
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜のあんかけ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	きゃべつ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
25 木	昼食	かゆ 白身魚(たい)のほぐし煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	白身魚	人参、玉ねぎ、小松菜	しょう油 昆布
	午後おやつ	煮込みうどん バナナヨーグルト	干しうどん	ちりめんじゃこ ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
26 金	昼食	かゆ 豆腐の軟らか煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	豆腐	玉ねぎ、人参、ほうれん草	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	ツナかゆ すり流し汁	全がゆ(精白米) じゃが芋	ツナ水煮缶	人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
30 火	昼食	かゆ 白身魚(かれい)のほぐし煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	白身魚	きゃべつ、人参、玉ねぎ	しょう油 昆布
	午後おやつ	あけぼのかゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	人参 玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ	鰹だし、しょう油

* 都合により給食内容が変更になることがあります。

進め方 生後7~8か月頃からは舌でつぶせる固さのものを1日2回与えて生活のリズムを確立させましょう。舌、顎の動きは、前後から上下運動に移行していきます。食べさせ方は平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ上唇が閉じるの待って与えましょう。