



4 月 離 乳 食 献 立 表 (6か月頃)

2024年04月

精華町立保育所(初期(6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	すりつぶしがゆ 白身魚(かれい)のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、小松菜	昆布
02火	昼食	すりつぶしがゆ 豆腐の軟らか煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米)	豆腐	人参、玉ねぎ、きゃべつ	昆布 昆布
03水	昼食	すりつぶしがゆ 白身魚(たい)のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米)	白身魚	人参、玉ねぎ、小松菜	昆布
04木	昼食	すりつぶしがゆ しらすと野菜のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米)	しらす干し	人参 ブロッコリー、玉ねぎ	昆布
05金	昼食	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米)	豆腐	人参、玉ねぎ、小松菜	昆布 昆布
08月	昼食	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米)	豆腐	人参、小松菜、きゃべつ	昆布 昆布
09火	昼食	すりつぶしがゆ 白身魚(たい)のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、きゃべつ	昆布
10水	昼食	すりつぶしがゆ しらすと野菜のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米) じゃが芋	しらす干し	小松菜 人参	昆布
11木	昼食	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米)	豆腐	人参、玉ねぎ、小松菜	昆布 昆布
12金	昼食	すりつぶしがゆ 白身魚(かれい)のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、きゃべつ	昆布
15月	昼食	すりつぶしがゆ 白身魚(たい)のすりつぶし 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米)	白身魚	人参、玉ねぎ	昆布
16火	昼食	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米)	豆腐	人参、玉ねぎ、きゃべつ	昆布 昆布
17水	昼食	すりつぶしがゆ 白身魚(かれい)のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、チンゲンサイ	昆布
18木	昼食	すりつぶしがゆ 白身魚(たい)のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米)	白身魚	ブロッコリー、人参、玉ねぎ	昆布
19金	昼食	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米) じゃが芋	豆腐	人参、きゃべつ	昆布 昆布
22月	昼食	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米) じゃが芋	豆腐	人参、玉ねぎ	昆布 昆布
23火	昼食	すりつぶしがゆ 白身魚(かれい)のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	玉ねぎ、人参	昆布
24水	昼食	すりつぶしがゆ しらすと野菜のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米)	しらす干し	人参 ほうれん草、きゃべつ	昆布
25木	昼食	すりつぶしがゆ 白身魚(たい)のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米)	白身魚	人参、玉ねぎ、小松菜	昆布
26金	昼食	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米)	豆腐	ほうれん草、人参、玉ねぎ	昆布 昆布
30火	昼食	すりつぶしがゆ 白身魚(かれい)のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米)	白身魚	人参、玉ねぎ、きゃべつ	昆布

* 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 6か月頃は食べ物に慣れる練習をします。舌の動きは、前後に動かして食べ物を運ぶ練習をしています。食べる量は気にせず慣らす気持ちで与えましょう。離乳食の固さの目安はポターージュ状です。