



5月離乳食献立表 (9～11か月頃)

2025年05月

精華町立保育所(後期(9か月～11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 木	昼食	かゆ ささみのくず煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 片栗粉	ささみ 豆腐、みそ	きゃべつ、人参 玉ねぎ、人参、小松菜	塩、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	煮込みツナスパゲティ 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 バナナ	塩、しょう油(淡)
02 金	昼食	かゆ かれのいの煮つけ すまし汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	かれのい 豆腐、わかめ	玉ねぎ、えのきたけ	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	かゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	玉ねぎ、かぼちゃ、人参	鰹だし、しょう油
07 水	昼食	かゆ 揚げだし豆腐 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖、片栗粉	豆腐 みそ	玉ねぎ、人参 きゃべつ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油 鰹だし
	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、にんじん	鰹だし、しょう油
08 木	昼食	かゆ さけの塩焼き じゃが芋の軟らか煮 わかめスープ	全がゆ(精白米) じゃが芋	さけ わかめ	玉ねぎ、きゃべつ、人参	塩 塩 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	しらすかゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋	ちりめんじゃこ みそ	人参 玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ	鰹だし
09 金	昼食	かゆ 牛肉と野菜の炒め物 野菜スープ	全がゆ(精白米) なたね油	牛肉	玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ、えのきたけ、小松菜	塩、しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜のくず煮	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ、人参	鰹だし、しょう油
12 月	昼食	そばろがゆ きゃべつとツナさつと煮 みそ汁	全がゆ(精白米)、三温糖 三温糖 じゃがいも	鶏ひき肉 ツナ みそ	人参 きゃべつ 玉ねぎ、青ねぎ、人参	しょう油 しょう油 煮干し
	午後おやつ	煮込みスパゲティー バナナヨーグルト	スパゲティー	ちりめんじゃこ ヨーグルト(無糖)	きゃべつ、人参、きゅうり バナナ	塩、しょう油(淡)
13 火	昼食	かゆ かれのいの照り焼き ゆで野菜 豆腐スープ	全がゆ(精白米) 片栗粉、なたね油	かれのい 豆腐、わかめ	きゃべつ、人参、きゅうり	塩 塩 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	さつまいもがゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)、さつまいも	ツナ水煮缶	玉ねぎ、きゃべつ、人参	鰹だし、しょう油
14 水	昼食	ひじきがゆ みそ汁	全がゆ(精白米)	鶏ひき肉、ひじき 豆腐、みそ	人参 玉ねぎ、ほうれん草	鰹だし、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	煮込みしらすうどん 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、人参、青ねぎ バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
15 木	昼食	かゆ 肉じゃが 野菜スープ	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖	牛肉	玉ねぎ、人参 きゃべつ、きゅうり、人参	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	かゆ ツナと野菜の煮物	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	かぼちゃ、玉ねぎ、きゃべつ	鰹だし、しょう油
16 金	昼食	かゆ 鶏肉の照り煮 切干大根の含め煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 三温糖	鶏もも肉 みそ	人参、千切り大根、グリーンピース 玉ねぎ、人参、チンゲンサイ	しょう油 鰹だし、しょう油 煮干し
	午後おやつ	きなこがゆ しらすと野菜の軟らか煮	全がゆ(精白米)	きな粉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、きゃべつ、人参、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 歯茎でつぶせる固さの物を1日3回与えて、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。食べ方は舌で食べ物を歯茎の上に乗せられるようになるため、歯や歯茎で潰すことができるようになります。食べさせ方は丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンで下唇にのせ、上唇が閉じるのを待って与えましょう。



5月離乳食献立表 (9～11か月頃)

2025年05月

精華町立保育所(後期(9か月～11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
19 月	昼食	かゆ マーボー豆腐 チキンスープ	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖、片栗粉 三温糖	豆腐、豚ひき肉、みそ ささみ	玉ねぎ、青ねぎ 人参、きゅうり	しょう油 塩、しょう油
	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、人参、青ねぎ	鰹だし
20 火	昼食	かゆ たいとじゃが芋の炊き合わせ みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	たい みそ	玉ねぎ、人参、小松菜	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	煮込みうどん バナナヨーグルト	ゆでうどん	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)
21 水	昼食	かゆ 牛肉と野菜の炒め物 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖 おつゆ麩	牛肉 みそ	玉ねぎ、きゃべつ、人参 チンゲンサイ、玉ねぎ	しょう油 煮干し
	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	チンゲンサイ、玉ねぎ、人参	鰹だし、しょう油
22 木	昼食	豆かゆ 鶏じゃが みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖	鶏もも肉 みそ	えんどう豆 玉ねぎ、人参 きゃべつ、人参、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	ツナがゆ 野菜のスープ煮	全がゆ(精白米) じゃが芋	ツナ水煮缶	人参 玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
23 金	昼食	かゆ たいのムニエル ゆで野菜(キャベツ) みそ汁	全がゆ(精白米) 片栗粉、油 じゃが芋	たい みそ	きゃべつ、にんじん、小松菜 玉ねぎ、青ねぎ、人参	塩 塩 鰹だし
	午後おやつ	かゆ ツナと野菜の煮物	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	かぼちゃ、玉ねぎ、きゃべつ	鰹だし、しょう油
26 月	昼食	かゆ 豚肉と野菜の軟らか煮 あっさりスープ	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖、片栗粉 おつゆ麩	豚肉	玉ねぎ、白菜、人参 玉ねぎ、えのきたけ	塩、しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	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)	白菜、玉ねぎ、青ねぎ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
27 火	昼食	かゆ かれいの照り焼き 小松菜のごま和え みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 三温糖 じゃが芋	かれい みそ	小松菜、人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油 しょう油 鰹だし
	午後おやつ	さつま芋がゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)、さつま芋	ツナ水煮缶	玉ねぎ、かぼちゃ、人参	鰹だし、しょう油
28 水	昼食	かゆ トマトシチュー 野菜スープ	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、片栗粉	豚肉	玉ねぎ、人参 きゃべつ、ほうれん草、人参	ケチャップ、塩 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜あんかけ	全がゆ(精白米) 砂糖、片栗粉	豆腐	きゃべつ、玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
29 木	昼食	かゆ さけムニエル 野菜の軟らか煮 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、米粉	さけ 豆腐、みそ	きゃべつ、人参、きゅうり 玉ねぎ、人参、小松菜	塩 塩 煮干し
	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)	小松菜、きゃべつ、人参 バナナ	塩、しょう油(淡)
30 金	昼食	かゆ 鶏と野菜の軟らか煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 じゃが芋	鶏もも肉 みそ	きゃべつ、人参、ほうれん草 玉ねぎ、えのきたけ、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	きなこがゆ 野菜のスープ	全がゆ(精白米)	きな粉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、かぼちゃ、きゃべつ	鰹だし、塩、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 歯茎でつぶせる固さの物を1日3回与えて、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。食べ方は舌で食べ物を歯茎の上に乗せられるようになるため、歯や歯茎で潰すことができるようになります。食べさせ方は丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンで下唇にのせ、上唇が閉じるのを待って与えましょう。