

5 月 離 乳 食 献 立 表 (6か月頃)

2025年05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 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	玉ねぎ 人参、きゃべつ	昆布
02 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、玉ねぎ	昆布
07 水	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
08 木	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
09 金	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	人参、玉ねぎ	昆布
12 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、きゅうり、きゃべつ	昆布 昆布
13 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、きゅうり、きゃべつ	昆布
14 水	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、きゃべつ	昆布 昆布
15 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) じゃが芋	しらす干し	人参、きゃべつ	昆布
16 金	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、チンゲンサイ、玉ねぎ	昆布
19 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、玉ねぎ、きゅうり	昆布 昆布
20 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、小松菜	昆布
21 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	玉ねぎ 人参、チンゲンサイ	昆布
22 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、きゃべつ	昆布 昆布
23 金	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、小松菜	昆布
26 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	白菜、人参、玉ねぎ	昆布 昆布
27 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	人参、小松菜	昆布
28 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	ほうれん草、人参	昆布
29 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
30 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) じゃが芋	豆腐	ほうれん草、人参	昆布 昆布

* 材料は都合により変更になることがあります。

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ジュ状です。