



6月離乳食献立表(9~11か月頃)

2025年06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
02月	昼食	かゆ ひじきオムレツ 豆腐のスープ	全がゆ(精白米) なたね油	卵、豚ひき肉、ひじき 豆腐	玉ねぎ、人参、グリーンピース 玉ねぎ、人参、チンゲンサイ	塩 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	きなこがゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	きな粉 ツナ水煮缶	玉ねぎ、かぼちゃ、人参	鰹だし、しょう油
03火	昼食	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、わかめ	玉ねぎ、人参、グリーンピース 玉ねぎ、チンゲンサイ、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜あんかけ	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、青ねぎ	鰹だし、しょう油
04水	昼食	かゆ マーボー豆腐 野菜スープ	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖、片栗粉	豆腐、豚ひき肉、みそ	玉ねぎ、青ねぎ、人参 玉ねぎ、えのきたけ、人参、にら	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	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、かぼちゃ、青ねぎ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
05木	昼食	かゆ たいとじゃが芋の煮つけ みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	たい みそ、わかめ	人参 玉ねぎ、小松菜、人参、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	かゆ しらすと野菜の軟らか煮	全がゆ(精白米) じゃが芋	ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参	鰹だし、塩、しょう油
06金	昼食	かゆ 焼肉風 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	牛肉 1cmカット 豆腐、みそ	玉ねぎ、きゃべつ、人参 小松菜、人参	塩、こしょう、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かゆ ツナと野菜のスープ	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	玉ねぎ、かぼちゃ、人参	しょう油
09月	昼食	かゆ 高野とじゃが芋の含め煮 みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	鶏もも肉 1cm角カット、高野豆腐 みそ	玉ねぎ、人参、三度豆 玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ	鰹だし、しょう油(淡) 煮干し
	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
10火	昼食	かゆ 煮魚 添え野菜(軟らか煮) 切干大根のスープ	全がゆ(精白米) 三温糖 なたね油	たい	小松菜、人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ、千切り大根	しょう油 塩 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	ツナかゆ みそ汁	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶 みそ	かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜	鰹だし
11水	昼食	かゆ ささみと野菜のくず煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 片栗粉 じゃが芋	ささみ 豆腐、みそ、わかめ	きゃべつ、人参、きゅうり 玉ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	しらすかゆ 野菜のスープ	全がゆ(精白米) じゃが芋	ちりめんじゃこ	人参 きゃべつ、玉ねぎ	鰹だし、しょう油
12木	昼食	かゆ 白身魚(かれい)と玉ねぎの炊き合わせ みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	かれい 豆腐、みそ	玉ねぎ 玉ねぎ、人参、小松菜	しょう油 鰹だし
	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)	玉ねぎ、かぼちゃ、小松菜 バナナ	塩、しょう油(淡)
13金	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	牛肉 1cmカット	玉ねぎ、人参 小松菜、きゃべつ、人参	ケチャップ、塩 塩、しょう油(淡)、鰹だし
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜あんかけ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	きゃべつ、青ねぎ、玉ねぎ	鰹だし、しょう油
16月	昼食	かゆ 豚じゃが ほうれん草の軟らか煮	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖	豚肉 1cmカット	玉ねぎ、人参、グリーンピース ほうれん草、人参	しょう油 しょう油
	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、かぼちゃ、ほうれん草、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)

* 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。



6月離乳食献立表(9~11か月頃)

2025年06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
17 火	昼食	かゆ 白身魚(さわら)と野菜のくず煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉 じゃが芋	さわら 50gカット みそ	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	しらすかゆ 野菜スープ	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
18 水	昼食	かゆ 肉じゃが みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖	牛肉 1cmカット みそ	玉ねぎ、人参、三度豆 玉ねぎ、小松菜、人参	しょう油 煮干し
	午後おやつ	二色かゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	人参、小松菜 玉ねぎ、かぼちゃ、人参	鰹だし、しょう油
19 木	昼食	かゆ ミートソテー コーンスープ	全がゆ(精白米) なたね油 じゃが芋、片栗粉	牛ひき肉	玉ねぎ、きゃべつ、人参 クリームコーン缶、玉ねぎ、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) 三温糖、片栗粉	豆腐	きゃべつ、玉ねぎ、人参	鰹だし、しょう油
20 金	昼食	かゆ じゃが芋のそぼろ煮 切干大根のスープ	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖	鶏ひき肉 ささみ	玉ねぎ、人参 人参、きゅうり、千切り大根	しょう油 しょう油(淡)、鰹だし、塩
	午後おやつ	ツナがゆ みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋	ツナ水煮缶 みそ	人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし
23 月	昼食	かゆ 鮭の焼きほぐし煮 野菜の軟らか煮 みそ汁	全がゆ(精白米)	さけ みそ、わかめ	きゃべつ、人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	塩 煮干し
	午後おやつ	かゆ ツナと野菜のスープ	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	きゃべつ、玉ねぎ、かぼちゃ	鰹だし、しょう油
24 火	昼食	かゆ 鶏肉の旨煮 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	鶏もも肉 1cm角カット 豆腐、みそ、わかめ	玉ねぎ、人参、三度豆 えのきたけ	鰹だし、しょう油 鰹だし
	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)	玉ねぎ、かぼちゃ、人参 バナナ	塩、しょう油(淡)
25 水	昼食	かゆ 白身魚(かれい)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	白身魚 みそ	玉ねぎ、きゃべつ、人参、チンゲンサイ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	かゆ 野菜と豆腐のくず煮	全がゆ(精白米)	豆腐	玉ねぎ、きゃべつ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
26 木	昼食	かゆ 肉じゃが みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖	牛肉 1cmカット 豆腐、みそ	玉ねぎ、人参、三度豆 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	あけぼのがゆ ツナと野菜のスープ	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	人参 玉ねぎ、かぼちゃ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
27 金	昼食	かゆ 離乳食 煮魚 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	さわら みそ	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、小松菜、きゃべつ、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	かゆ しらすと野菜の煮物	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	玉ねぎ、かぼちゃ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
30 月	昼食	かゆ なすとひき肉の炒め物 豆腐のすまし汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	豚ひき肉、みそ 豆腐	なす、ピーマン、人参 玉ねぎ、えのきたけ、小松菜	鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	かゆ しらすと野菜の煮物 バナナ	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	玉ねぎ、かぼちゃ バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)

* 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。