



6月離乳食献立表(7~8か月頃)

2025年06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
02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	玉ねぎ、人参、チンゲンサイ	しょう油、昆布 昆布
	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 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	人参、チンゲンサイ	昆布
	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 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	玉ねぎ、人参	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)	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 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、小松菜	しょう油 昆布
	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 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	玉ねぎ、きゃべつ、人参	しょう油 昆布
	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 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	きゃべつ、人参	しょう油、昆布 昆布
	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 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	玉ねぎ、人参	しょう油 昆布
	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 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	玉ねぎ、人参	しょう油、昆布 昆布
	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)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	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 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	きゃべつ 人参	昆布
	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 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	玉ねぎ 人参、ほうれん草	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、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 この頃は2回食。やわらかな小さなかたまりを舌でつぶして食べるようになります。でも急にかたくしないで少しずつのかたまりに慣らしていきましょう。豆腐ぐらいの固さで少し大きめのツブツブ状を基本の形にします。味付けはごく薄味です。



6月離乳食献立表(7~8か月頃)

2025年06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
17 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	玉ねぎ、人参	しょう油 昆布
	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 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、小松菜	しょう油、昆布 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、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 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	玉ねぎ 人参、小松菜	昆布
	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	きやべつ、玉ねぎ、人参	鰹だし、しょう油
20 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	玉ねぎ、人参	しょう油 昆布
	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 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	玉ねぎ きやべつ、人参	昆布
	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	きやべつ、玉ねぎ、かぼちゃ	鰹だし、しょう油
24 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) じゃが芋	豆腐	人参、玉ねぎ	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	煮込みスバゲティー バナナヨーグルト	スバゲティー	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)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	かゆ 野菜と豆腐のくず煮	全がゆ(精白米)	豆腐	玉ねぎ、きやべつ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
26 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) じゃが芋	豆腐	玉ねぎ、人参	しょう油、昆布 昆布
	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 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、小松菜	しょう油 昆布
	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 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	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 この頃は2回食。やわらかな小さなかたまりを舌でつぶして食べるようになります。でも急にかたくしないで少しずつのかたまりに慣らしていきましょう。豆腐ぐらいの固さで少し大きめのツブツブ状を基本の形にします。味付けはごく薄味です。