



6 月 離 乳 食 献 立 表 (6か月頃)

2025年06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
02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)	五分かゆ(精白米)	豆腐	人参、チンゲンサイ、玉ねぎ	昆布 昆布
03火	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)	五分かゆ(精白米) じゃが芋	しらす干し	人参、チンゲンサイ	昆布
04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)	五分かゆ(精白米) じゃが芋	豆腐	人参、玉ねぎ	昆布 昆布
05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)	五分かゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、小松菜	昆布
06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)	五分かゆ(精白米)	白身魚	人参、玉ねぎ、きやべつ	昆布
09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)	五分かゆ(精白米) じゃが芋	豆腐	人参、きやべつ	昆布 昆布
10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)	五分かゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、玉ねぎ	昆布
11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)	五分かゆ(精白米) じゃが芋	豆腐	人参、玉ねぎ	昆布 昆布
12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)	五分かゆ(精白米)	白身魚	人参、玉ねぎ、小松菜	昆布
13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)	五分かゆ(精白米) じゃが芋	しらす干し	きやべつ 人参	昆布
16月	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)	五分かゆ(精白米)	しらす干し	玉ねぎ ほうれん草、人参	昆布
17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)	五分かゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、玉ねぎ	昆布
18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)	五分かゆ(精白米) じゃが芋	豆腐	人参、小松菜	昆布 昆布
19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)	五分かゆ(精白米)	しらす干し	玉ねぎ 人参、小松菜	昆布
20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)	五分かゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、玉ねぎ	昆布
23月	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)	五分かゆ(精白米)	しらす干し	玉ねぎ 人参、きやべつ	昆布
24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)	五分かゆ(精白米) じゃが芋	豆腐	人参、玉ねぎ	昆布 昆布
25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)	五分かゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、チンゲンサイ	昆布
26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)	五分かゆ(精白米) じゃが芋	豆腐	人参、玉ねぎ	昆布 昆布
27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)	五分かゆ(精白米)	白身魚	人参、玉ねぎ、小松菜	昆布
30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)	五分かゆ(精白米)	豆腐	人参、玉ねぎ、小松菜	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。