



8月離乳食献立表(9~11か月頃)

2025年08月

精華町立保育所

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 金	昼食	かゆ かれないの野菜あんかけ みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖、片栗粉	かれない 豆腐、みそ、わかめ	人参 玉ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かぼちゃがゆ しらすと野菜の煮物 バナナ	全がゆ(精白米) じゃが芋	ちりめんじゃこ	かぼちゃ 人参 バナナ	しょう油
04 月	昼食	かゆ 牛肉と野菜の炒め煮 スープ	全がゆ(精白米) なたね油	牛肉 豆腐	玉ねぎ、きゃべつ、人参、ピーマン 人参、オクラ	塩、しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	しらすがゆ 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、青ねぎ	鰹だし
05 火	昼食	かゆ 鮭と野菜の炒め煮 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	さけ 豆腐、みそ	きゅうり、人参 冬瓜、玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	きなこがゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	きな粉 みそ	人参、玉ねぎ、青ねぎ	鰹だし
06 水	昼食	かゆ なすとひき肉の炒め物 スープ	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	豚ひき肉、みそ	なす、ピーマン、人参 玉ねぎ、えのきたけ、人参、青ねぎ	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	にゅうめん バナナヨーグルト	干しそうめん	ツナ水煮缶 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)
07 木	昼食	かゆ 鶏肉の炒め物 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	鶏もも肉 みそ、わかめ	玉ねぎ、人参 なす、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かゆ お芋のスープ煮	全がゆ(精白米) さつまい		玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
08 金	昼食	かゆ かれないの照り煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	白身魚 豆腐、みそ	人参 かぼちゃ、きゃべつ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	かゆ ツナとかぼちゃの煮もの	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	かぼちゃ、人参、きゃべつ	鰹だし、しょう油
12 火	昼食	かゆ 野菜のそぼろ煮 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖、片栗粉	豚ひき肉、みそ 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	スープパゲティー 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、人参、きゅうり バナナ	塩
13 水	昼食	かゆ 白身魚(たい)の煮つけ ひじきの煮物 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 なたね油、三温糖	白身魚 ひじき 豆腐、みそ	人参 玉ねぎ、かぼちゃ、青ねぎ	しょう油 鰹だし、しょう油 煮干し
	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、青ねぎ	鰹だし
14 木	昼食	かゆ なすと豆腐のトマト煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉 じゃが芋	豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ	なす、玉ねぎ、三度豆 きゃべつ、人参	ケチャップ、しょう油 煮干し
	午後おやつ	かゆ ツナと玉ねぎの煮物	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	玉ねぎ、人参、きゅうり	鰹だし、しょう油
15 金	昼食	かゆ 豚肉の野菜炒め みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	豚肉 みそ	玉ねぎ、人参、ピーマン なす、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	きなこがゆ 豆腐のくず煮	全がゆ(精白米) 三温糖	きな粉 豆腐	人参、玉ねぎ、青ねぎ	鰹だし、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。



8月離乳食献立表(9~11か月頃)

2025年08月

精華町立保育所

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
18月	昼食	かゆ 牛肉とかぼちゃの煮物 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖、なたね油	牛肉 みそ	かぼちゃ、玉ねぎ なす、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	ほうとう風うどん バナナヨーグルト	干しうどん	ツナ水煮缶、みそ ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ、人参 バナナ	鰹だし
19火	昼食	かゆ 鮭の野菜あんかけ みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	さけ 豆腐、みそ	きゃべつ、きゅうり、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かゆ 豆腐と野菜の煮物	全がゆ(精白米) 三温糖	豆腐	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
20水	昼食	かゆ 牛すき風 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 じゃが芋	牛肉 みそ、わかめ	玉ねぎ、白菜、青ねぎ 玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油 煮干し
	午後おやつ	煮込みスパゲティ 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、人参 バナナ	鰹だし、しょう油(淡)
21木	昼食	かゆ ひき肉と野菜のトマト煮 わかめスープ	全がゆ(精白米) なたね油	豚ひき肉 わかめ	玉ねぎ、人参、ピーマン きゃべつ、人参、オクラ	ケチャップ、塩 塩、鰹だし、しょう油(淡)
	午後おやつ	かゆ 野菜とじゃこのスープ煮	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	きゃべつ、玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
22金	昼食	かゆ 鰯と千切り大根の煮物 豆腐汁	全がゆ(精白米) 三温糖	さわら 豆腐	人参、千切り大根 玉ねぎ、人参、小松菜	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	しらすかゆ 野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	人参 玉ねぎ、きゃべつ、人参、小松菜	鰹だし、塩、しょう油(淡)
25月	昼食	かゆ 鶏すき風 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	鶏もも肉、豆腐 みそ	きゃべつ、人参 玉ねぎ、人参、小松菜	しょう油 煮干し
	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、人参、小松菜	鰹だし、塩、しょう油(淡)
26火	昼食	かゆ かれのいの照り煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	かれのい 豆腐、わかめ、みそ	人参 かぼちゃ、きゃべつ	しょう油 煮干し
	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、青ねぎ	鰹だし
27水	昼食	かゆ 豚肉と野菜のみそ炒め すまし汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	豚肉、みそ 豆腐	玉ねぎ、きゃべつ、しいたけ、ピーマン、人参 えのきたけ、青ねぎ	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)、昆布
	午後おやつ	しらすかゆ 野菜のスープ煮 バナナ	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	人参 きゃべつ、人参、青ねぎ バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
28木	昼食	かゆ まぐろのケチャップ煮 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	まぐろ みそ	玉ねぎ、人参、グリーンピース 玉ねぎ、チンゲンサイ	ケチャップ、しょう油 煮干し
	午後おやつ	きなこかゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	きな粉 みそ	かぼちゃ、玉ねぎ、チンゲンサイ	鰹だし
29金	昼食	かゆ 牛肉の炒め煮 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	牛肉 豆腐、みそ	玉ねぎ、きゃべつ、人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	人参かゆ しらす煮	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	人参 かぼちゃ、玉ねぎ	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。