



8月離乳食献立表(7~8か月頃)

2025年09月

精華町立保育所

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
01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	玉ねぎ、人参	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	ツナのスーパ 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、青ねぎ バナナ	鰹だし、しょう油
02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)	白身魚	きやべつ、人参、きゅうり	しょう油 昆布
	午後おやつ	かゆ 豆腐と野菜のくず煮	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、きやべつ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
03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)	豆腐	なす、人参、玉ねぎ	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	しらすかゆ 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
04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)	白身魚	きやべつ、人参、きゅうり	しょう油 昆布
	午後おやつ	かゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	みそ	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、青ねぎ	鰹だし
05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	人参、玉ねぎ、かぼちゃ	しょう油 昆布
	午後おやつ	きなこがゆ 野菜スープ	全がゆ(精白米)	きな粉	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
08月	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	人参、かぼちゃ、なす	しょう油 昆布
	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	ちりめんじゃこ ヨーグルト(無糖)	なす、玉ねぎ、きやべつ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油
09火	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、小松菜	しょう油 昆布
	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、かぼちゃ、人参	鰹だし、しょう油
10水	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 きやべつ	昆布
	午後おやつ	かゆ みそ汁	全がゆ(精白米)	豆腐、みそ	かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜	鰹だし
11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)	白身魚	小松菜、人参、なす	しょう油 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、きやべつ、青ねぎ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
12金	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	きやべつ、玉ねぎ、小松菜	しょう油、昆布 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、小松菜 バナナ	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。



8月離乳食献立表(7~8か月頃)

2025年09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
16 火	昼食	かゆ 白身魚(かれのい)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、チンゲンサイ、玉ねぎ	しょう油 昆布
	午後おやつ	さつまいがゆ すまし汁	全がゆ(精白米)、さつまい	ツナ水煮缶	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
17 水	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	玉ねぎ 小松菜	昆布
	午後おやつ	かゆ 野菜と豆腐のくず煮	全がゆ(精白米) 片栗粉	豆腐	玉ねぎ、人参、小松菜	鰹だし、しょう油
18 木	昼食	かゆ 白身魚(かれのい)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	きやべつ、人参、ほうれん草	しょう油 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、きやべつ、青ねぎ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
19 金	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	なす、玉ねぎ、人参	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	きなこがゆ すまし汁	全がゆ(精白米)	きな粉	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
22 月	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	かぼちゃ、人参	しょう油 昆布
	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、かぼちゃ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
24 水	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、きゅうり	昆布
	午後おやつ	軟らかスパゲティー みかん	スパゲティー	ツナ水煮缶	きやべつ、人参、玉ねぎ みかん	塩
25 木	昼食	かゆ 白身魚(かれのい)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	きなこがゆ みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋	きな粉 みそ	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし
26 金	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	ツナがゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	ツナ みそ	人参 かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	鰹だし
29 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、白菜	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	ちりめんじゃこ ヨーグルト(無糖)	白菜、かぼちゃ、青ねぎ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
30 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)	白身魚	人参、きやべつ、かぼちゃ	しょう油 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	玉ねぎ、かぼちゃ、人参	鰹だし、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 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。