



9 月 離 乳 食 献 立 表 (6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
01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)	五分がゆ(精白米) じゃが芋	豆腐	人参、玉ねぎ	昆布 昆布
02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)	五分がゆ(精白米)	白身魚	人参、きゅうり、きゃべつ	昆布
03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)	五分がゆ(精白米)	豆腐	人参、なす、玉ねぎ	昆布 昆布
04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)	五分がゆ(精白米)	白身魚	にんじん、きゅうり、きゃべつ	昆布
05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)	五分がゆ(精白米)	白身魚	人参、玉ねぎ、かぼちゃ	昆布
08月	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)	五分がゆ(精白米)	白身魚	人参、なす、かぼちゃ	昆布
09火	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)	五分がゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、小松菜	しょう油 昆布
10水	昼食	すりつぶしがゆ しらすのすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米) じゃが芋	しらす干し	人参 きゃべつ	昆布
11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)	五分がゆ(精白米)	白身魚	人参、なす、小松菜	昆布
12金	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)	五分がゆ(精白米)	豆腐	玉ねぎ、小松菜、きゃべつ	昆布 昆布
16火	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)	五分がゆ(精白米)	白身魚	人参、チンゲンサイ、玉ねぎ	昆布
17水	昼食	すりつぶしがゆ しらす野菜のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米) じゃが芋	しらす干し	玉ねぎ 小松菜	昆布
18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)	五分がゆ(精白米)	白身魚	ほうれん草、人参、きゃべつ	昆布
19金	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)	五分がゆ(精白米)	豆腐	人参、なす、玉ねぎ	昆布 昆布
22月	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)	五分がゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、かぼちゃ	昆布
24水	昼食	すりつぶしがゆ しらす野菜のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米)	しらす干し	玉ねぎ 人参、きゅうり	昆布
25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)	五分がゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、玉ねぎ	昆布
26金	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)	五分がゆ(精白米) じゃが芋	豆腐	人参、玉ねぎ	昆布 昆布
29月	昼食	すりつぶしかゆ 豆腐のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米)	豆腐	白菜、人参、玉ねぎ	昆布 昆布
30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)	五分がゆ(精白米)	白身魚	人参、きゃべつ、かぼちゃ	昆布 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ージュ状です。