



10月離乳食献立表(7~8か月頃)

2025年10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 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、小松菜	昆布
	午後おやつ	きなこがゆ 野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	きな粉 ツナ水煮缶	玉ねぎ、小松菜、人参	鰹だし、塩、しょう油(淡)
02 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) さつま芋	白身魚	きゃべつ、人参	しょう油 昆布
	午後おやつ	かゆ 豆腐と野菜のスープ	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
03 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、きゅうり	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	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)
06 月	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) さつま芋	白身魚	玉ねぎ、人参	しょう油 昆布
	午後おやつ	かぼちゃとツナのかゆ 野菜スープ	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	かぼちゃ 玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
07 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)	豆腐	人参、きゃべつ、きゅうり	しょう油、昆布
	午後おやつ	さつま芋がゆ しらすと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)、さつま芋	ちりめんじゃこ	玉ねぎ、小松菜、人参	鰹だし、しょう油
08 水	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	かぼちゃ、玉ねぎ、きゃべつ	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、きゃべつ、かぼちゃ、青ねぎ	鰹だし、しょう油
09 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	人参 きゃべつ、玉ねぎ	昆布
	午後おやつ	かゆ 豆腐と野菜のあんかけ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、きゃべつ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
10 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、きゃべつ	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	ゆでうどん	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	きゃべつ、人参、青ねぎ バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
14 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	小松菜、玉ねぎ	しょう油 昆布
	午後おやつ	さつまいもがゆ ツナと野菜の煮物	全がゆ(精白米)、さつまいも	ツナ水煮缶	玉ねぎ、人参、小松菜	鰹だし、しょう油
15 水	昼食	かゆ しらすと野菜の軟らか煮 かぼちゃの軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	しらす干し	人参、ほうれん草 かぼちゃ	昆布
	午後おやつ	きなこがゆ 野菜スープ	全がゆ(精白米) じゃが芋	きな粉	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油
16 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	玉ねぎ、ブロッコリー、人参	しょう油 昆布
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜のあんかけ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、人参、小松菜	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。



10月離乳食献立表(7~8か月頃)

2025年10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
17 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) じゃがいも	しらす干し	人参 玉ねぎ	昆布
	午後おやつ	人参がゆ ツナと野菜のスープ煮 バナナ	全がゆ(精白米) じゃが芋	ツナ水煮缶	人参 玉ねぎ、人参 バナナ	しょう油
20 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、きゃべつ	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)	玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
21 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)	白身魚	きゃべつ、人参、大根	しょう油 昆布
	午後おやつ	さつま芋かゆ ツナのスープ煮	全がゆ(精白米)、さつま芋	ツナ水煮缶	きゃべつ、かぼちゃ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩
22 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	小松菜 人参	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	しょう油、昆布
23 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	大根、人参、玉ねぎ	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	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)
24 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) さつま芋	豆腐	ブロッコリー、人参	しょう油、昆布 昆布
	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 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	かぼちゃ、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	ちりめんじゃこ ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、小松菜、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
28 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) さつま芋	白身魚	人参、ブロッコリー	しょう油 昆布
	午後おやつ	人参かゆ 野菜のくず煮 バナナ	全がゆ(精白米) 片栗粉	きな粉 ツナ水煮缶	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、青ねぎ バナナ	鰹だし、しょう油
29 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 かぼちゃ、きゅうり	昆布
	午後おやつ	かぼちゃがゆ 野菜と豆腐のくず煮	全がゆ(精白米) 片栗粉	豆腐	かぼちゃ 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油、昆布
30 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) じゃが芋	白身魚	玉ねぎ、人参	しょう油 昆布
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜のあんかけ みかん	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、ほうれん草、人参 みかん	鰹だし、しょう油
31 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) さつま芋	白身魚	人参、玉ねぎ	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	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)

* 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。