



9月離乳食献立表（6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	すりつぶしがゆ しらす煮(すりつぶし) 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	五十分がゆ(精白米)	しらす干し	玉ねぎ 人参、小松菜	昆布
02	木 昼食	すりつぶしがゆ 白身魚(かれい)のすりつぶし 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	五十分がゆ(精白米) さつま芋	白身魚	人参、きゃべつ	昆布
03	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)	五十分がゆ(精白米)	白身魚	人参、玉ねぎ、きゅうり	昆布
06	月 昼食	すりつぶしがゆ 白身魚(かれい)のすりつぶし 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	五十分がゆ(精白米) さつま芋	白身魚	人参、玉ねぎ	昆布
07	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)	五十分がゆ(精白米)	豆腐	人参、きゅうり、きゃべつ	昆布 昆布
08	水 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)	五十分がゆ(精白米)	白身魚	玉ねぎ、きゃべつ、かぼちゃ	昆布
09	木 昼食	すりつぶしがゆ しらすと野菜のすりつぶし 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	五十分がゆ(精白米)	しらす干し	人参 玉ねぎ、きゃべつ	昆布
10	金 昼食	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	五十分がゆ(精白米) じゃが芋	豆腐	人参、きゃべつ	昆布 昆布
14	火 昼食	すりつぶしがゆ 白身魚(かれい)のすりつぶし 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	五十分がゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	玉ねぎ、小松菜	昆布
15	水 昼食	すりつぶしがゆ しらすと野菜のすりつぶし かぼちゃのすりつぶし 野菜スープ(離)	五十分がゆ(精白米)	しらす干し	ほうれん草、人参 かぼちゃ	昆布
16	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)	五十分がゆ(精白米)	白身魚	ブロッコリー、人参、玉ねぎ	昆布
17	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)	五十分がゆ(精白米) じゃが芋	しらす干し	人参 玉ねぎ	昆布
20	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)	五十分がゆ(精白米)	豆腐	人参、玉ねぎ、きゃべつ	昆布 昆布
21	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)	五十分がゆ(精白米)	白身魚	人参、大根、きゃべつ	昆布
22	水 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)	五十分がゆ(精白米) じゃが芋	しらす干し	小松菜 人参	昆布
23	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)	五十分がゆ(精白米)	白身魚	人参、玉ねぎ、大根	昆布
24	金 昼食	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	五十分がゆ(精白米) さつま芋	豆腐	ブロッコリー、人参	昆布 昆布
27	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)	五十分がゆ(精白米)	豆腐	人参、玉ねぎ、かぼちゃ	昆布 昆布
28	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)	五十分がゆ(精白米) さつま芋	白身魚	ブロッコリー、人参	昆布
29	水 昼食	かゆ しらすのすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	五十分がゆ(精白米)	しらす干し	玉ねぎ きゅうり、かぼちゃ	昆布
30	木 昼食	かゆ 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)	五十分がゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、玉ねぎ	しょう油 昆布
31	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)	五十分がゆ(精白米) さつま芋	白身魚	人参、玉ねぎ	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。