



11月離乳食献立表(7~8か月頃)

2025年11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
04 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	白菜、小松菜、人参	しょう油 昆布
	午後おやつ	しらすかゆ 野菜のスープ	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	人参 白菜、かぼちゃ、小松菜、人参	鰹だし、塩、しょう油
05 水	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	玉ねぎ、ブロッコリー、人参	しょう油 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	白菜、人参、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油、昆布
06 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	小松菜 大根、人参	昆布
	午後おやつ	ツナかゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶 みそ	人参 かぼちゃ、きゃべつ、小松菜	鰹だし
07 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	小松菜、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、人参、青ねぎ バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
10 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) さつま芋	白身魚	小松菜、人参	しょう油 昆布
	午後おやつ	あけぼのがゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米) さつま芋	豆腐、みそ	人参 玉ねぎ、小松菜	鰹だし
11 火	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	きなこがゆ 野菜とツナの煮物	全がゆ(精白米) 片栗粉	きな粉 ツナ水煮缶	玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油、昆布
12 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) さつま芋	豆腐	白菜、人参	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	芋かゆ しらす入り野菜スープ	全がゆ(精白米)、さつま芋	ちりめんじゃこ	白菜、玉ねぎ、人参	しょう油
13 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) じゃが芋	しらす干し	人参 ブロッコリー	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) じゃが芋、三温糖、片栗粉	豆腐	人参、小松菜	鰹だし、しょう油
14 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	玉ねぎ、かぼちゃ、人参	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)	豆腐、みそ	玉ねぎ、人参、ほうれん草、青ねぎ	鰹だし

* 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。



11月離乳食献立表(7~8か月頃)

2025年11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	きゃべつ、小松菜、人参	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	あけぼのかゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	人参 かぼちゃ、大根、人参、小松菜	しょう油
18火	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	白菜、人参	昆布
	午後おやつ	魚込みうどん (おやつ) 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)	白菜、玉ねぎ、人参、青ねぎ バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
19水	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	白菜、人参	しょう油 昆布
	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 豆腐、みそ	大根、人参、白菜、青ねぎ	鰹だし
20木	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	白菜、ほうれん草、人参	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	かゆ ツナと野菜のくず煮	全がゆ(精白米) じゃが芋、片栗粉	ツナ水煮缶	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
21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	大根、玉ねぎ、人参	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、大根、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
25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	大根、小松菜、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 みかん	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ みそ	人参 大根、きゃべつ、人参、青ねぎ みかん	鰹だし
26水	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、きゅうり、人参	しょう油 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)、さつま芋	きな粉	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
27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) じゃが芋	しらす干し	きゃべつ 人参	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、きゃべつ	鰹だし、しょう油
28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	きゃべつ、小松菜、人参	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)	豆腐、みそ	玉ねぎ、きゃべつ、人参、青ねぎ	鰹だし

* 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。