



11月離乳食献立表（6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	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)	五分かゆ(精白米)	白身魚	白菜、人参、小松菜	昆布
05水	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)	五分かゆ(精白米)	白身魚	ブロッコリー、人参、玉ねぎ	昆布
06木	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)	五分かゆ(精白米)	しらす干し	小松菜 人参、大根	昆布
07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)	五分かゆ(精白米) じゃが芋	豆腐	人参、小松菜	昆布 昆布
10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)	五分かゆ(精白米) さつま芋	白身魚	人参、小松菜	昆布
11火	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)	五分かゆ(精白米)	しらす干し	玉ねぎ きゅうり、かぼちゃ	昆布
12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)	五分かゆ(精白米) さつま芋	豆腐	白菜、人参	しょう油、昆布 昆布
13木	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)	五分かゆ(精白米) じゃが芋	しらす干し	人参 ブロッコリー	昆布
14金	昼食	かゆ すりつぶしがゆ 白身魚(かれい)のほぐし煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	五分かゆ(精白米)	白身魚	人参、玉ねぎ、かぼちゃ	昆布
17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)	五分かゆ(精白米)	豆腐	人参、小松菜、きゃべつ	昆布 昆布
18火	昼食	すりつぶしがゆ しらす煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	五分かゆ(精白米) じゃが芋	しらす干し	白菜、人参	昆布
19水	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)	五分かゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	白菜、人参	昆布
20木	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)	五分かゆ(精白米)	豆腐	ほうれん草、白菜、人参	昆布 昆布
21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)	五分かゆ(精白米)	白身魚	人参、玉ねぎ、大根	昆布
25火	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)	五分かゆ(精白米)	豆腐	人参、大根、小松菜	昆布 昆布
26水	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)	五分かゆ(精白米)	白身魚	人参、きゅうり、きゃべつ	昆布
27木	昼食	すりつぶしがゆ しらすのすりつぶし 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	五分かゆ(精白米) じゃが芋	しらす干し	きゃべつ 人参	昆布
28金	昼食	すりつぶしがゆ 白身魚(たい)のすりつぶし 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	五分かゆ(精白米)	白身魚	人参、小松菜、きゃべつ	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。