



12月離乳食献立表（6か月頃）

2025年12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 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)	五分かゆ(精白米)	白身魚	白菜、人参、玉ねぎ	昆布
02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	きゃべつ 人参、小松菜	昆布
03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)	五分かゆ(精白米)	白身魚	人参、玉ねぎ、きゃべつ	昆布
04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	人参、玉ねぎ、大根	昆布 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)	五分かゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、玉ねぎ	昆布
08月	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	きゃべつ 人参、小松菜	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)	五分かゆ(精白米)	白身魚	ほうれん草、人参、大根	昆布
10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、大根	昆布 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)	五分かゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、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)	五分かゆ(精白米)	豆腐	人参、大根、きゃべつ	昆布 昆布
15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)	白身魚	ほうれん草、白菜、人参	しょう油 昆布
16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	きゃべつ 人参、小松菜	昆布
17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
18木	昼食	すりつぶしがゆ 野菜と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	きゃべつ 人参	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)	五分かゆ(精白米)	豆腐	きゃべつ、玉ねぎ、人参	昆布 昆布
22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、大根、かぼちゃ	昆布 昆布
23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) じゃが芋	白身魚	ほうれん草、人参	昆布
24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)	五分かゆ(精白米)	しらす干し	白菜 人参、玉ねぎ	昆布
25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)	五分かゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、かぶ	しょう油 昆布
26金	昼食	かゆ 豆腐のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米) さつま芋	豆腐	人参、大根	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。