



1月離乳食献立表（7～8か月頃）

2026年01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
05 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	人参、玉ねぎ、かぼちゃ	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	かゆ しらすと野菜のスープ煮	全がゆ（精白米）	ちりめんじゃこ	玉ねぎ、かぼちゃ、人参	鰹だし、塩、しょう油
06 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	人参 玉ねぎ、チンゲンサイ	昆布
	午後おやつ	かゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ（精白米）	みそ	チンゲンサイ、玉ねぎ、かぼちゃ、青ねぎ	鰹だし
07 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	大根、人参、玉ねぎ	しょう油 昆布
	午後おやつ	七草がゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ（精白米） じゃが芋	ツナ水煮缶	水菜、七草 玉ねぎ	塩 塩
08 木	昼食	かゆ しらすと野菜のやわらか煮 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、ブロッコリー	昆布
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜あんかけ	全がゆ（精白米） 片栗粉	豆腐	きゃべつ、人参、かぼちゃ	鰹だし、しょう油（淡）
09 金	昼食	かゆ 白身魚（たい）の軟らか煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ（離）	じゃが芋	白身魚	人参、小松菜	しょう油 昆布
	午後おやつ	さつま芋がゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ（精白米）、さつま芋 じゃが芋	ツナ水煮缶	玉ねぎ、人参、きゃべつ	鰹だし、しょう油
13 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、玉ねぎ、大根	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	ゆでうどん	ツナ水煮缶 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）
14 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）		白身魚	人参、玉ねぎ、小松菜	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、塩、しょう油
15 木	昼食	かゆ しらすと野菜の軟らか煮 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、ほうれん草	昆布
	午後おやつ	あけぼのがゆ みそ汁	全がゆ（精白米） じゃが芋	豆腐、みそ	人参 玉ねぎ、ほうれん草	鰹だし
16 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	人参、大根、小松菜	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）	きな粉	玉ねぎ、かぼちゃ、大根、小松菜	鰹だし、塩、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。



1月離乳食献立表（7～8か月頃）

2026年01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
19 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)	白身魚	大根、人参、ほうれん草	しょう油 昆布
	午後おやつ	二色がゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	ほうれん草、人参 大根、かぼちゃ、青ねぎ	しょう油
20 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	白菜、人参、小松菜	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)	かぼちゃ、白菜、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょうゆ(うすくち)
21 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	きゃべつ、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 白菜、かぼちゃ、青ねぎ	鰹だし
22 木	昼食	かゆ しらすと野菜のやわらか煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	しらす干し	白菜 人参、大根	昆布
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜のくず煮 みかん	全がゆ(精白米) 片栗粉	豆腐	大根、人参、青ねぎ みかん	鰹だし、しょう油
23 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) じゃが芋	白身魚	ほうれん草、人参	しょう油 昆布
	午後おやつ	軟らかスパゲティー きなこヨーグルト	スパゲティー	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)、きな粉	きゃべつ、人参、玉ねぎ	塩
26 月	昼食	かゆ しらすと野菜の軟らか煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米) じゃが芋	しらす干し	きゃべつ 人参	昆布
	午後おやつ	さつま芋がゆ ツナ野菜の煮物	全がゆ(精白米)、さつま芋 片栗粉	ツナ水煮缶	大根、青ねぎ、人参	しょう油、昆布
27 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	白菜、人参、小松菜	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、きゃべつ バナナ	鰹だし、しょう油(淡)
28 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)	豆腐	人参、玉ねぎ、小松菜	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	しらすがゆ 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、きゃべつ	鰹だし
29 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、人参、チンゲンサイ	しょう油 昆布
	午後おやつ	さつま芋がゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)、さつま芋	ツナ水煮缶	玉ねぎ、人参、チンゲンサイ、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
30 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	小松菜、人参	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	しらすがゆ 野菜のスープ煮	全がゆ(精白米) さつま芋	ちりめんじゃこ	人参 小松菜、青ねぎ	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。