



1月離乳食献立表(6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	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)	五分がゆ(精白米)	豆腐	人参、玉ねぎ、かぼちゃ	昆布 昆布
06火	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)	五分がゆ(精白米)	しらす干し	人参 チンゲンサイ、玉ねぎ	昆布
07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)	五分がゆ(精白米)	白身魚	人参、玉ねぎ、大根	昆布
08木	昼食	すりつぶしがゆ しらすと野菜のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米)	しらす干し	人参 ブロッコリー、きやべつ	昆布
09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)	五分がゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、小松菜	昆布
13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)	五分がゆ(精白米)	豆腐	人参、玉ねぎ、大根	昆布 昆布
14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)	五分がゆ(精白米)	白身魚	人参、玉ねぎ、小松菜	昆布
15木	昼食	すりつぶしがゆ しらすと野菜のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米)	しらす干し	人参 ほうれん草、きやべつ	昆布
16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)	五分がゆ(精白米)	白身魚	人参、大根、小松菜	昆布
19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)	五分がゆ(精白米)	白身魚	ほうれん草、人参、大根	しょう油 昆布
20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)	五分がゆ(精白米)	白身魚	白菜、人参、小松菜	昆布
21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)	五分がゆ(精白米) さつま芋	豆腐	人参、きやべつ	昆布 昆布
22木	昼食	すりつぶしがゆ しらすと野菜のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	五分がゆ(精白米)	しらす干し	白菜 人参、大根	昆布
23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
26月	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)	五分がゆ(精白米) じゃが芋	しらす干し	きやべつ 人参	昆布
27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)	五分がゆ(精白米)	白身魚	白菜、人参、小松菜	昆布
28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)	五分がゆ(精白米)	豆腐	人参、玉ねぎ、小松菜	昆布 昆布
29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)	五分がゆ(精白米)	白身魚	人参、チンゲンサイ、玉ねぎ	昆布
30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)	五分がゆ(精白米) さつま芋	豆腐	人参、小松菜	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ジュ状です。