



2月離乳食献立表（7～8か月頃）

2026年02月

精華町立保育所(中期(7か月～8か月ごろ))

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
02 月	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	きゃべつ 人参、ほうれん草	昆布
	午後おやつ	いもがゆ ツナと野菜のスープ煮 バナナ	全がゆ(精白米)、さつま芋	ツナ水煮缶	きゃべつ、かぼちゃ、人参 バナナ	鰹だし、しょう油
03 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) さつま芋	白身魚	きゃべつ、人参	しょう油 昆布
	午後おやつ	きなこがゆ しらすと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	きな粉 ちりめんじゃこ	大根、きゃべつ、人参	鰹だし、しょう油
04 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、大根、きゃべつ	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	しらすかゆ 野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	人参 大根、かぼちゃ、きゃべつ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
05 木	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	かゆ みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋	豆腐、みそ	人参、青ねぎ	鰹だし
06 金	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 大根、小松菜	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	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	白菜、人参、青ねぎ バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
09 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	きゃべつ、人参、大根	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	きゃべつ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
10 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、人参、ほうれん草	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	さつま芋がゆ ツナと野菜スープ煮	全がゆ(精白米)、さつま芋	ツナ水煮缶	大根、人参	鰹だし、塩、しょう油
12 木	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	人参、小松菜	しょう油 昆布
	午後おやつ	かぼちゃがゆ 豆腐の野菜あんかけ	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖、片栗粉	豆腐	かぼちゃ 玉ねぎ、人参	鰹だし、しょう油
13 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、白菜、大根	しょう油 昆布
	午後おやつ	かゆ しらすのスープ煮	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	白菜、大根、人参、青ねぎ	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。



2月離乳食献立表(7~8か月頃)

2026年02月

精華町立保育所(中期(7か月~8か月ごろ))

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
16 月	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	人参、玉ねぎ	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	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、人参 バナナ	塩、しょう油(淡)
17 火	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 ブロッコリー、白菜	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、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油
18 水	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	人参、玉ねぎ	しょう油 昆布
	午後おやつ	きなこがゆ しらすのスープ煮	全がゆ(精白米)	きな粉 ちりめんじゃこ	かぼちゃ、大根、人参、青ねぎ	しょう油
19 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	玉ねぎ 人参、小松菜	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	ちりめんじゃこ ヨーグルト(無糖)	きゃべつ、玉ねぎ、人参 バナナ	塩、しょう油(淡)
20 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	人参、玉ねぎ	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	ほうとう風煮込みうどん はるみオレンジ	ゆでうどん	ちりめんじゃこ、みそ	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、青ねぎ オレンジ	鰹だし
24 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、きゃべつ	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	きゃべつ、大根、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
25 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	人参、小松菜、大根	しょう油 昆布
	午後おやつ	さつま芋がゆ 豆腐の野菜あんかけ	全がゆ(精白米)、さつま芋 片栗粉	豆腐	小松菜、大根、人参	鰹だし、しょう油(淡)
26 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	白菜、玉ねぎ、人参	しょう油 昆布
	午後おやつ	ツナがゆ 離乳食 みそ汁 バナナ	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶 みそ	人参 かぼちゃ、大根、玉ねぎ、人参 バナナ	鰹だし
27 金	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	きゃべつ 人参、小松菜	昆布
	午後おやつ	あけぼのがゆ 豆腐の野菜あんかけ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	人参 きゃべつ、人参、玉ねぎ、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。