



2月離乳食献立表（6か月頃）

2026年02月

精華町立保育所(初期(6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	すりつぶしがゆ しらす煮 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 ほうれん草、人参	昆布
03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) さつま芋	白身魚	人参、きゃべつ	しょう油 昆布
04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)	豆腐	人参、大根、きゃべつ	昆布 昆布
05木	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
06金	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)	五分かゆ(精白米)	しらす干し	人参 大根、小松菜	昆布
09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	人参、大根、きゃべつ	昆布
10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)	五分かゆ(精白米)	豆腐	ほうれん草、人参、大根	昆布 昆布
12木	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、小松菜	しょう油 昆布
13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	白菜、人参、大根	昆布
16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) じゃが芋	白身魚	人参、玉ねぎ	昆布
17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)	五分かゆ(精白米)	しらす干し	人参 ブロッコリー、白菜	昆布
18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) さつま芋	白身魚	人参、玉ねぎ	昆布
19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	玉ねぎ 人参、小松菜	昆布
20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、玉ねぎ	昆布 昆布
24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)	五分かゆ(精白米)	豆腐	人参、玉ねぎ、きゃべつ	昆布 昆布
25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、大根、小松菜	昆布
26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)	白身魚	白菜、人参、玉ねぎ	昆布
27金	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)	五分かゆ(精白米)	しらす干し	きゃべつ 人参、小松菜	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。