



# 3月離乳食献立表(7~8か月頃)

2026年03月

精華町立保育所(中期(7か月~8か月ごろ))

| 日<br>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<br>月 | 昼食    | かゆ<br>しらす煮<br>野菜の軟らか煮<br>野菜スープ(離)          | 全がゆ(精白米)<br>じゃが芋       | しらす干し              | 人参<br>玉ねぎ                 | 昆布               |
|         | 午後おやつ | かゆ<br>野菜と豆腐のくず煮<br>バナナ                     | 全がゆ(精白米)<br>片栗粉        | 豆腐                 | 大根、青ねぎ、人参<br>バナナ          | しょう油、昆布          |
| 03<br>火 | 昼食    | かゆ<br>豆腐の軟らか煮<br>野菜の軟らか煮<br>野菜スープ(離)       | 全がゆ(精白米)               | 豆腐                 | きゃべつ、人参、ほうれん草             | しょう油、昆布<br>昆布    |
|         | 午後おやつ | かゆ<br>ツナと野菜のスープ煮                           | 全がゆ(精白米)               | ツナ水煮缶              | きゃべつ、人参、かぼちゃ、青ねぎ          | 鰹だし、塩            |
| 04<br>水 | 昼食    | かゆ<br>白身魚(かれい)のほぐし煮<br>野菜の軟らか煮<br>野菜スープ(離) | 全がゆ(精白米)               | 白身魚                | 玉ねぎ、人参、小松菜                | しょう油<br>昆布       |
|         | 午後おやつ | かぼちゃがゆ<br>離乳食 みそ汁                          | 全がゆ(精白米)               | 豆腐、みそ              | かぼちゃ<br>きゃべつ、玉ねぎ、人参、青ねぎ   | 鰹だし              |
| 05<br>木 | 昼食    | かゆ<br>白身魚(たい)のほぐし煮<br>野菜の軟らか煮<br>野菜スープ(離)  | 全がゆ(精白米)<br>さつまい芋      | 白身魚                | 人参、白菜                     | しょう油<br>昆布       |
|         | 午後おやつ | さつまい芋がゆ<br>ツナと野菜のスープ煮                      | 全がゆ(精白米)、さつまい芋         | ツナ水煮缶              | 小松菜、かぼちゃ、人参               | しょう油             |
| 06<br>金 | 昼食    | かゆ<br>しらす煮<br>野菜の軟らか煮<br>野菜スープ(離)          | 全がゆ(精白米)<br>じゃが芋       | しらす干し              | 玉ねぎ、人参                    | 昆布               |
|         | 午後おやつ | かゆ<br>豆腐の野菜のくず煮                            | 全がゆ(精白米)<br>三温糖、片栗粉    | 豆腐                 | 玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり             | 鰹だし、しょう油         |
| 09<br>月 | 昼食    | かゆ<br>白身魚(たい)のほぐし煮<br>野菜の軟らか煮<br>野菜スープ(離)  | 全がゆ(精白米)               | 白身魚                | 人参、玉ねぎ、小松菜                | しょう油<br>昆布       |
|         | 午後おやつ | 煮込みスパゲティ<br>バナナヨーグルト                       | スパゲティ                  | ツナ水煮缶<br>ヨーグルト(無糖) | 白菜、人参、小松菜<br>バナナ          | 鰹だし、しょう油(淡)      |
| 10<br>火 | 昼食    | かゆ<br>豆腐の軟らか煮<br>野菜の軟らか煮<br>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<br>昆布    |
|         | 午後おやつ | かゆ<br>野菜のスープ煮<br>いよかん                      | 全がゆ(精白米)               |                    | かぼちゃ、玉ねぎ、人参<br>いよかん       | 鰹だし、塩、しょう油(淡)    |
| 11<br>水 | 昼食    | かゆ<br>白身魚(かれい)のほぐし煮<br>野菜の軟らか煮<br>野菜スープ(離) | 全がゆ(精白米)<br>じゃが芋       | 白身魚                | 人参、白菜                     | しょう油<br>昆布       |
|         | 午後おやつ | さつまい芋がゆ<br>ツナと野菜スープ煮                       | 全がゆ(精白米)、さつまい芋<br>じゃが芋 | ツナ水煮缶              | 玉ねぎ、青ねぎ                   | 鰹だし、塩、しょう油       |
| 12<br>木 | 昼食    | かゆ<br>豆腐の軟らか煮<br>野菜の軟らか煮<br>野菜スープ(離)       | 全がゆ(精白米)               | 豆腐                 | きゃべつ、人参、ほうれん草             | しょう油、昆布<br>昆布    |
|         | 午後おやつ | しらすかゆ<br>離乳食 みそ汁                           | 全がゆ(精白米)               | ちりめんじゃこ<br>みそ      | ほうれん草、人参<br>かぼちゃ、きゃべつ、青ねぎ | 鰹だし              |
| 13<br>金 | 昼食    | かゆ<br>しらす煮<br>野菜の軟らか煮<br>野菜スープ(離)          | 全がゆ(精白米)               | しらす干し              | 玉ねぎ<br>小松菜、人参             | 昆布               |
|         | 午後おやつ | 煮込みうどん<br>バナナヨーグルト                         | ゆでうどん                  | ツナ水煮缶<br>ヨーグルト(無糖) | 玉ねぎ、人参、青ねぎ<br>バナナ         | 鰹だし、塩、しょう油(淡)、昆布 |

\* 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。



# 3月離乳食献立表(7~8か月頃)

2026年03月

精華町立保育所(中期(7か月~8か月ごろ))

| 日<br>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<br>月 | 昼食    | かゆ<br>豆腐の軟らか煮<br>野菜の軟らか煮<br>野菜スープ(離)       | 全がゆ(精白米)            | 豆腐                   | きゃべつ、人参、玉ねぎ                | しょう油、昆布<br>昆布 |
|         | 午後おやつ | 煮込みスパゲティ<br>バナナヨーグルト                       | スパゲティ               | ツナ水煮缶<br>ヨーグルト(無糖)   | 玉ねぎ、人参<br>バナナ              | 塩、しょう油(淡)     |
| 17<br>火 | 昼食    | かゆ<br>白身魚(かれい)のほぐし煮<br>野菜の軟らか煮<br>野菜スープ(離) | 全がゆ(精白米)            | 白身魚                  | ブロッコリー、人参、きゃべつ             | しょう油<br>昆布    |
|         | 午後おやつ | しらすかゆ<br>離乳食 みそ汁<br>いちご                    | 全がゆ(精白米)            | ちりめんじゃこ<br>みそ        | 人参<br>かぼちゃ、きゃべつ、青ねぎ<br>いちご | 鰹だし           |
| 18<br>水 | 昼食    | かゆ<br>白身魚(たい)のほぐし煮<br>野菜の軟らか煮<br>野菜スープ(離)  | 全がゆ(精白米)            | 白身魚                  | きゃべつ、人参、小松菜                | しょう油<br>昆布    |
|         | 午後おやつ | かぼちゃがゆ<br>豆腐と野菜のあんかけ                       | 全がゆ(精白米)<br>三温糖、片栗粉 | 豆腐                   | かぼちゃ<br>小松菜、玉ねぎ、人参         | 鰹だし、しょう油      |
| 19<br>木 | 昼食    | かゆ<br>しらす煮<br>野菜の軟らか煮<br>野菜スープ(離)          | 全がゆ(精白米)<br>じゃが芋    | しらす干し                | きゃべつ<br>人参                 | 昆布            |
|         | 午後おやつ | きなこがゆ<br>離乳食 みそ汁                           | 全がゆ(精白米)<br>じゃが芋    | きな粉<br>みそ            | かぼちゃ、人参、きゃべつ               | 鰹だし           |
| 23<br>月 | 昼食    | かゆ<br>白身魚(たい)のほぐし煮<br>野菜の軟らか煮<br>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<br>昆布    |
|         | 午後おやつ | 煮込みうどん<br>バナナヨーグルト                         | 干しうどん               | ちりめんじゃこ<br>ヨーグルト(無糖) | チンゲンサイ、玉ねぎ、人参、青ねぎ<br>バナナ   | 鰹だし、塩、しょう油(淡) |
| 24<br>火 | 昼食    | かゆ<br>白身魚(かれい)のほぐし煮<br>野菜の軟らか煮<br>野菜スープ(離) | 全がゆ(精白米)            | 白身魚                  | 白菜、玉ねぎ、きゅうり                | しょう油<br>昆布    |
|         | 午後おやつ | かゆ<br>豆腐と野菜のみそ汁                            | 全がゆ(精白米)            | 豆腐、みそ                | 白菜、玉ねぎ、かぼちゃ、青ねぎ            | 鰹だし           |
| 25<br>水 | 昼食    | かゆ<br>しらすと野菜のやわらか煮<br>野菜の軟らか煮<br>野菜スープ(離)  | 全がゆ(精白米)<br>じゃが芋    | しらす干し                | 人参、玉ねぎ                     | 昆布            |
|         | 午後おやつ | きなこがゆ<br>ツナと野菜のくず煮                         | 全がゆ(精白米)<br>片栗粉     | きな粉<br>ツナ水煮缶         | 玉ねぎ、人参、青ねぎ                 | 鰹だし、しょう油      |
| 26<br>木 | 昼食    | かゆ<br>豆腐の軟らか煮<br>野菜の軟らか煮<br>野菜スープ(離)       | 全がゆ(精白米)            | 豆腐                   | 玉ねぎ、人参、チンゲンサイ              | しょう油、昆布<br>昆布 |
|         | 午後おやつ | しらすかゆ<br>離乳食 みそ汁                           | 全がゆ(精白米)            | ちりめんじゃこ<br>みそ        | 人参<br>かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ         | 鰹だし           |
| 27<br>金 | 昼食    | かゆ<br>白身魚(かれい)のほぐし煮<br>野菜の軟らか煮<br>野菜スープ(離) | 全がゆ(精白米)<br>じゃが芋    | 白身魚                  | 人参、ほうれん草                   | しょう油<br>昆布    |
|         | 午後おやつ | かゆ<br>ツナと野菜の軟らか煮                           | 全がゆ(精白米)<br>じゃが芋    | ツナ水煮缶                | 玉ねぎ、ほうれん草、人参               | 鰹だし、塩、しょう油    |
| 30<br>月 | 昼食    | かゆ<br>豆腐の軟らか煮<br>野菜の軟らか煮<br>野菜スープ(離)       | 全がゆ(精白米)            | 豆腐                   | きゃべつ、人参、玉ねぎ                | しょう油、昆布<br>昆布 |
|         | 午後おやつ | かゆ<br>ツナと野菜のスープ煮                           | 全がゆ(精白米)            | ツナ水煮缶                | きゃべつ、玉ねぎ、かぼちゃ              | 鰹だし、しょう油      |
| 31<br>火 | 昼食    | かゆ<br>白身魚(たい)のほぐし煮<br>野菜の軟らか煮<br>野菜スープ(離)  | 全がゆ(精白米)            | 白身魚                  | 人参、きゃべつ、小松菜                | しょう油<br>昆布    |
|         | 午後おやつ | かゆ<br>豆腐と野菜のあんかけ                           | 全がゆ(精白米)<br>三温糖、片栗粉 | 豆腐                   | 玉ねぎ、小松菜、人参、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。