



# 3月離乳食献立表（6か月頃）

2026年03月

精華町立保育所(初期(6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月    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>しらすと野菜のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)   | 五分かゆ(精白米)<br>じゃが芋 | しらす干し      | 人参<br>玉ねぎ      | 昆布            |
| 03火    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>豆腐のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)       | 五分かゆ(精白米)         | 豆腐         | ほうれん草、人参、きゃべつ  | しょう油、昆布<br>昆布 |
| 04水    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>白身魚(かれい)のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離) | 五分かゆ(精白米)         | 白身魚        | 人参、玉ねぎ、小松菜     | 昆布            |
| 05木    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>白身魚(たい)のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)  | 五分かゆ(精白米)<br>さつま芋 | 白身魚        | 白菜、人参          | 昆布            |
| 06金    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>しらすと野菜のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)   | 五分かゆ(精白米)<br>じゃが芋 | しらす干し      | 人参、玉ねぎ         | 昆布            |
| 09月    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>白身魚(たい)のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)  | 五分かゆ(精白米)         | 白身魚        | 人参、玉ねぎ、小松菜     | 昆布            |
| 10火    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>豆腐のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)       | 五分かゆ(精白米)         | 豆腐         | 人参、玉ねぎ、大根      | 昆布<br>昆布      |
| 11水    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>白身魚(かれい)のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離) | 五分かゆ(精白米)<br>じゃが芋 | 白身魚        | 白菜、人参          | 昆布            |
| 12木    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>豆腐のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)       | 五分かゆ(精白米)         | 豆腐         | ほうれん草、人参、きゃべつ  | 昆布<br>昆布      |
| 13金    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>しらすと野菜のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)   | 五分かゆ(精白米)         | しらす干し      | 玉ねぎ<br>人参、小松菜  | 昆布            |
| 16月    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>豆腐のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>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<br>昆布      |
| 17火    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>白身魚(かれい)のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離) | 五分かゆ(精白米)         | 白身魚        | ブロッコリー、人参、きゃべつ | 昆布            |
| 18水    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>白身魚(たい)のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)  | 五分かゆ(精白米)         | 白身魚        | 人参、小松菜、きゃべつ    | 昆布            |
| 19木    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>しらすと野菜のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)   | 五分かゆ(精白米)<br>じゃが芋 | しらす干し      | きゃべつ<br>人参     | 昆布            |
| 23月    | 昼食  | すりつぶしかゆ<br>白身魚(たい)のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)  | 五分かゆ(精白米)         | 白身魚        | 人参、チンゲンサイ、玉ねぎ  | 昆布            |
| 24火    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>白身魚(かれい)のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離) | 五分かゆ(精白米)         | 白身魚        | 白菜、玉ねぎ、きゅうり    | 昆布            |
| 25水    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>しらすと野菜のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)   | 五分かゆ(精白米)<br>じゃが芋 | しらす干し      | 人参、玉ねぎ         | 昆布            |
| 26木    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>豆腐のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)       | 五分かゆ(精白米)         | 豆腐         | 人参、チンゲンサイ、玉ねぎ  | 昆布<br>昆布      |
| 27金    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>白身魚(かれい)のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離) | 五分かゆ(精白米)<br>じゃが芋 | 白身魚        | ほうれん草、人参       | 昆布            |
| 30月    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>豆腐のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>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<br>昆布      |
| 31火    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>白身魚(たい)のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)  | 五分かゆ(精白米)         | 白身魚        | 人参、小松菜、きゃべつ    | 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。