



4月離乳食献立表 (7~8か月頃)

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
01 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) じゃが芋	白身魚	白菜、小松菜	しょう油 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	玉ねぎ、かぼちゃ、人参	しょう油
02 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	人参、きゃべつ、テンゲンサイ	しょう油 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)	玉ねぎ、人参、青ねぎ バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
03 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)	豆腐	人参、玉ねぎ、小松菜	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	いもがゆ しらす煮	全がゆ(精白米)、じゃが芋	ちりめんじゃこ	かぼちゃ、人参、玉ねぎ	鰹だし、しょう油
06 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)	白身魚	人参、玉ねぎ、ブロッコリー	しょう油 昆布
	午後おやつ	しらすかゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ みそ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし
07 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) じゃが芋	白身魚	人参、きゃべつ	しょう油 昆布
	午後おやつ	かゆ 豆腐と野菜のスープ煮	全がゆ(精白米) じゃが芋	豆腐	きゃべつ、人参	鰹だし、塩、しょう油(淡)
08 水	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) じゃが芋	しらす干し	ほうれん草 人参	昆布
	午後おやつ	軟らかスパゲティー バナナヨーグルト	スパゲティー	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、ほうれん草、人参 バナナ	塩、しょう油(淡)
09 木	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	小松菜、人参、きゃべつ	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	かゆ 野菜のしらす煮	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	きゃべつ、かぼちゃ、人参、青ねぎ	しょう油
10 金	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	白菜、人参、玉ねぎ	しょう油 昆布
	午後おやつ	しらすかゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ 豆腐、みそ	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、青ねぎ	鰹だし
13 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、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	スパゲティー	ちりめんじゃこ ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
14 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、小松菜、玉ねぎ	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	かゆ 野菜とツナの軟らか煮	全がゆ(精白米) 三温糖	ツナ水煮缶	かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜	鰹だし、しょう油
15 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、玉ねぎ、きゃべつ	しょう油 昆布
	午後おやつ	きなこがゆ 豆腐のスープ煮	全がゆ(精白米)	きな粉 豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ、人参	鰹だし、塩、しょう油(淡)

* 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。



4月離乳食献立表 (7~8か月頃)

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
16 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	人参 玉ねぎ、ブロッコリー	昆布
	午後おやつ	かゆ 野菜とツナの軟らか煮	全がゆ(精白米) 三温糖	ツナ水煮缶	かぼちゃ、ブロッコリー、きやべつ	鰹だし、しょう油
17 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) じゃが芋	白身魚	人参、ほうれん草	しょう油 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	ちりめんじゃこ ヨーグルト(無糖)	大根、ほうれん草、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
20 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	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	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油
21 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) じゃが芋	豆腐	きやべつ、人参	昆布、しょう油 昆布
	午後おやつ	きなこがゆ しらすと野菜のくず煮	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	きな粉 ちりめんじゃこ	きやべつ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
22 水	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) じゃが芋	しらす干し	人参 玉ねぎ	昆布
	午後おやつ	あけぼのかゆ ツナのスープ煮	全がゆ(精白米) じゃが芋	ツナ水煮缶	人参 玉ねぎ、青ねぎ	しょう油
23 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	人参、玉ねぎ、白菜	しょう油 昆布
	午後おやつ	ツナかゆ すり流し汁	全がゆ(精白米) じゃが芋	ツナ水煮缶	人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
24 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 きやべつ、玉ねぎ	昆布
	午後おやつ	かゆ 豆腐と野菜のくず煮	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、小松菜、人参	鰹だし、しょう油
27 月	昼食	かゆ 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)	全がゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、きやべつ	しょう油 昆布
	午後おやつ	あけぼのかゆ ツナのスープ煮	全がゆ(精白米) じゃが芋	ツナ水煮缶	人参 玉ねぎ、青ねぎ	しょう油
28 火	昼食	かゆ 豆腐のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	豆腐	人参、チンゲンサイ、玉ねぎ	昆布 昆布
	午後おやつ	ほうとう風うどん バナナヨーグルト	干しうどん	ちりめんじゃこ ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、かぼちゃ、青ねぎ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
30 木	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	きやべつ 人参、小松菜	昆布
	午後おやつ	煮込みツナスバゲティ バナナヨーグルト	スバゲティ	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	小松菜、きやべつ、人参 バナナ	塩、しょう油(淡)

* 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。