



# 5月離乳食献立表 (7~8か月頃)

2026年05月

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
01 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)  じゃが芋	白身魚	人参、小松菜	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)	豆腐	小松菜、かぼちゃ、人参	鰹だし、しょう油
07 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)  じゃが芋	白身魚	人参、きゃべつ	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) じゃが芋	ちりめんじゃこ みそ	人参 玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ	鰹だし
08 金	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) じゃが芋	しらす干し	玉ねぎ、人参	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	かぼちゃ、玉ねぎ、人参	鰹だし、しょう油
11 月	昼食	かゆ 白身魚(たい)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	白身魚	きゃべつ、人参	しょう油 昆布
	午後おやつ	煮込みスパゲティー 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)	きゃべつ、人参、玉ねぎ	塩、しょう油(淡)
12 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	きゃべつ、人参、きゅうり	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	さつまいもがゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)、さつまいも	ツナ水煮缶	きゃべつ、かぼちゃ、人参	鰹だし、しょう油
13 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	チンゲンサイ、人参	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	ゆでうどん	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 木	昼食	かゆ 白身魚(かれい)のほぐし煮 野菜の軟らか煮	全がゆ(精白米)	白身魚	人参、チンゲンサイ、玉ねぎ	しょう油 昆布
	午後おやつ	ツナかゆ 野菜のスープ煮	全がゆ(精白米) じゃが芋	ツナ水煮缶	人参 玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
15 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、玉ねぎ、小松菜	しょう油 昆布
	午後おやつ	きなこがゆ しらすと野菜の軟らか煮	全がゆ(精白米)	きな粉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、きゃべつ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
18 月	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	玉ねぎ、人参、きゅうり	しょう油、昆布 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	人参 かぼちゃ、玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし

\* 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。



# 5月離乳食献立表(7~8か月頃)

2026年05月

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
19 火	昼食	かゆ しらすと野菜のやわらか煮 野菜の軟らか煮	全がゆ(精白米)	しらす干し	玉ねぎ 人参、きゃべつ	昆布
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜のあんかけ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	チンゲンサイ、玉ねぎ、人参	鰹だし、しょう油
20 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)	しらす干し	人参 きゃべつ、玉ねぎ	昆布
	午後おやつ	ツナかゆ 野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ツナ水煮	人参 玉ねぎ、かぼちゃ、きゃべつ、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
21 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	きゃべつ、ほうれん草、人参	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	かゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	みそ	きゃべつ、かぼちゃ、玉ねぎ	鰹だし
22 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、小松菜	しょう油 昆布
	午後おやつ	かゆ ツナと野菜の煮物	全がゆ(精白米)	ツナ水煮	かぼちゃ、玉ねぎ、きゃべつ	鰹だし、しょう油
25 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	玉ねぎ 人参、白菜	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	ちりめんじゃこ ヨーグルト(無糖)	白菜、玉ねぎ、青ねぎ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
26 火	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	かゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ツナ水煮	玉ねぎ、かぼちゃ、人参	鰹だし、しょう油
27 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	玉ねぎ、きゃべつ、人参	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	きなこがゆ 野菜のスープ	全がゆ(精白米)	きな粉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、かぼちゃ、きゃべつ	鰹だし、塩、しょう油
28 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) 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	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、玉ねぎ、人参	鰹だし、しょう油
29 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	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 ヨーグルト(無糖)	小松菜、きゃべつ、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。