



5月離乳食献立表 (6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	
			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 金	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)	五分がゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、小松菜	昆布
07 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)	五分がゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、きゃべつ	昆布
08 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)	五分がゆ(精白米) じゃが芋	しらす干し	人参、玉ねぎ	昆布
11 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)	五分がゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、きゃべつ	昆布
12 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)	五分がゆ(精白米)	豆腐	人参、きゅうり、きゃべつ	昆布 昆布
13 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)	五分がゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、チンゲンサイ	昆布
14 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)	五分がゆ(精白米)	白身魚	人参、玉ねぎ、きゃべつ	昆布 昆布
15 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)	五分がゆ(精白米)	白身魚	人参、玉ねぎ、小松菜	昆布
18 月	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)	五分がゆ(精白米)	豆腐	人参、玉ねぎ、きゅうり	昆布 昆布
19 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)	五分がゆ(精白米)	しらす干し	玉ねぎ 人参、きゃべつ	昆布
20 水	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)	五分がゆ(精白米)	しらす干し	人参 玉ねぎ、きゃべつ	昆布
21 木	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)	五分がゆ(精白米)	豆腐	ほうれん草、人参、きゃべつ	昆布 昆布
22 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)	五分がゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、小松菜	昆布
25 月	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)	五分がゆ(精白米)	しらす干し	玉ねぎ 白菜、人参	昆布
26 火	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)	五分がゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、小松菜	昆布
27 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)	五分がゆ(精白米) じゃが芋	豆腐	人参、きゃべつ	しょう油、昆布 昆布
28 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)	五分がゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	ほうれん草、人参	昆布
29 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)	五分がゆ(精白米)	豆腐	人参、玉ねぎ、小松菜	しょう油、昆布 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。