



# 6月離乳食献立表(9~11か月頃)

2026年06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 月	昼食	かゆ ひじきオムレツ 豆腐のスープ	全がゆ(精白米) なたね油	卵、豚ひき肉、ひじき 豆腐	玉ねぎ、人参、グリーンピース 玉ねぎ、人参、チンゲンサイ	塩 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	きなこがゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	きな粉 ツナ水煮缶	玉ねぎ、かぼちゃ、人参	鰹だし、しょう油
02 火	昼食	かゆ 鶏じゃが みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖	鶏もも肉 みそ、わかめ	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、小松菜	しょう油 煮干し
	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	玉ねぎ、小松菜、人参	鰹だし、しょう油
03 水	昼食	かゆ マーボー豆腐 野菜スープ	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖、片栗粉	豆腐、豚ひき肉、みそ	玉ねぎ、青ねぎ、人参 玉ねぎ、きゃべつ、えのきたけ、人参、にら	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	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、かぼちゃ、青ねぎ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
04 木	昼食	かゆ たいと野菜の煮物 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	たい 豆腐、みそ、わかめ	小松菜、人参 きゃべつ、人参、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	かゆ しらすと野菜の軟らか煮	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	小松菜、きゃべつ、人参	鰹だし、塩、しょう油
05 金	昼食	かゆ 牛肉ときゃべつの炒め物 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	牛肉 みそ、わかめ	玉ねぎ、きゃべつ、人参 玉ねぎ、青ねぎ、人参	塩、こしょう、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かゆ ツナと野菜のスープ	全がゆ(精白米) じゃが芋	ツナ水煮缶	玉ねぎ、人参	しょう油
08 月	昼食	かゆ 高野とじゃが芋の含め煮 みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	鶏もも肉、高野豆腐 みそ	玉ねぎ、人参、三度豆 玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ	鰹だし、しょう油(淡) 煮干し
	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	玉ねぎ、きゃべつ、人参	鰹だし、しょう油
09 火	昼食	かゆ 煮魚 添え野菜(軟らか煮) 切干大根のスープ	全がゆ(精白米) 三温糖 なたね油	たい	小松菜、人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ、千切り大根	しょう油 塩 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	ツナかゆ みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋	ツナ水煮缶 みそ	玉ねぎ、小松菜	鰹だし
10 水	昼食	かゆ 白身魚(かれい)とじゃが芋の炊き合わせ みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	白身魚 みそ	玉ねぎ、きゃべつ、人参、チンゲンサイ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	しらすかゆ 野菜のスープ	全がゆ(精白米) じゃが芋	ちりめんじゃこ	人参 きゃべつ、玉ねぎ	鰹だし、しょう油
11 木	昼食	かゆ 白身魚(たい)と玉ねぎの炊き合わせ みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	かれい 豆腐、みそ	玉ねぎ 玉ねぎ、人参、小松菜	しょう油 鰹だし
	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、かぼちゃ、小松菜 バナナ	塩、しょう油(淡)
12 金	昼食	かゆ トマトシチュー 野菜スープ	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、片栗粉	牛肉	玉ねぎ、人参 小松菜、きゃべつ、人参	ケチャップ、塩 塩、しょう油(淡)、鰹だし
	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、青ねぎ、玉ねぎ	鰹だし、しょう油
15 月	昼食	かゆ 豚じゃが ほうれん草の軟らか煮	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖	豚肉	玉ねぎ、人参、グリーンピース ほうれん草、人参	しょう油 しょう油
	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)	玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、人参 バナナ	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】歯茎でつぶせる固さの物を1日3回与えて、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。食べ方は舌で食べ物を歯茎の上に寄せられるようになるため、歯や歯茎で潰すことができるようになります。食べさせ方は丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンで下唇にのせ、上唇が閉じるのを待って与えましょう。



# 6月離乳食献立表(9~11か月頃)

2026年06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	
16 火	昼食	かゆ 白身魚(ホキ)と野菜のくず煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉 じゃが芋	白身魚 みそ	玉ねぎ、人参、いんげん 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	人参かゆ 野菜スープ	全がゆ(精白米)	豆腐	人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
17 水	昼食	かゆ 肉じゃが みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖	牛肉 みそ	玉ねぎ、人参 きゃべつ、人参、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	かゆ ツナと野菜のスープ煮 バナナ	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	玉ねぎ、かぼちゃ、人参 バナナ	鰹だし、しょう油
18 木	昼食	かゆ ミートソテー ポテトスープ	全がゆ(精白米) なたね油 じゃが芋	牛ひき肉	玉ねぎ、きゃべつ、人参 玉ねぎ、人参	ケチャップ、塩 鰹だし、塩
	午後おやつ	クリームコーンのかゆ 豆腐の野菜あんかけ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	クリームコーン缶 きゃべつ、玉ねぎ、人参	鰹だし、しょう油
19 金	昼食	かゆ じゃが芋のそぼろ煮 切干大根のスープ	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖	鶏ひき肉 ささみ	玉ねぎ、人参 人参、きゅうり、千切り大根	しょう油 しょう油(淡)、鰹だし、塩
	午後おやつ	ツナがゆ みそ汁	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶 みそ	人参 玉ねぎ、かぼちゃ、人参、青ねぎ	鰹だし
22 月	昼食	かゆ 鮭の焼きほぐし煮 野菜の軟らか煮 みそ汁	全がゆ(精白米)	さけ  豆腐、みそ、わかめ	きゃべつ、人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	塩 煮干し
	午後おやつ	かゆ ツナと野菜のスープ	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
23 火	昼食	かゆ 鶏肉の旨煮 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖 じゃが芋	鶏もも肉 みそ	玉ねぎ、人参、三度豆 玉ねぎ、チンゲンサイ	鰹だし、しょう油 鰹だし
	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)	玉ねぎ、かぼちゃ、人参 バナナ	塩、しょう油(淡)
24 水	昼食	かゆ なすとひき肉の炒め物 豆腐のすまし汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	豚ひき肉、みそ 豆腐	なす、ピーマン、人参 玉ねぎ、小松菜、人参	鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	かゆ しらすと野菜の煮物	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、しょう油
25 木	昼食	かゆ 肉じゃが みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖	牛肉 みそ	玉ねぎ、人参、三度豆 玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	あけぼのがゆ ツナと野菜のスープ	全がゆ(精白米) じゃが芋	ツナ水煮缶	人参 きゃべつ、青ねぎ	鰹だし、しょう油
26 金	昼食	かゆ 離乳食 煮魚 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 じゃが芋	さわら みそ	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、小松菜、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	かゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	豆腐、みそ	玉ねぎ、かぼちゃ	鰹だし
29 月	昼食	かゆ 鶏と野菜の旨煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	鶏もも肉 みそ	玉ねぎ、きゃべつ、人参 玉ねぎ、かぼちゃ、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かゆ しらすと野菜の煮物 バナナ	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	玉ねぎ、小松菜、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
30 火	昼食	かゆ 豚肉と野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豚肉	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、人参、小松菜	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	かゆ ツナと野菜の軟らか煮	全がゆ(精白米) 片栗粉	ツナ水煮缶	玉ねぎ、人参、小松菜	しょう油、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】歯茎でつぶせる固さの物を1日3回与えて、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。食べ方は舌で食べ物を歯茎の上に乗せられるようになるため、歯や歯茎で潰すことができるようになります。食べさせ方は丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンで下唇にのせ、上唇が閉じるのを待って与えましょう。