



6月離乳食献立表(7~8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	
01 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、チンゲンサイ	しょう油、昆布 昆布
	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 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、小松菜	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	玉ねぎ、小松菜、人参	鰹だし、しょう油
03 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、人参、きゃべつ	しょう油、昆布 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、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 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、小松菜	しょう油 昆布
	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 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	玉ねぎ、人参	しょう油 昆布
	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 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	きゃべつ、人参	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	玉ねぎ、きゃべつ、人参	鰹だし、しょう油
09 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)	白身魚	玉ねぎ、人参、小松菜	しょう油 昆布
	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)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、チンゲンサイ	しょう油 昆布
	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 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 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	きゃべつ 人参	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、青ねぎ、玉ねぎ	鰹だし、しょう油
15 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、ほうれん草	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)	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】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。



6月離乳食献立表(7~8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
16 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	玉ねぎ、人参	しょう油 昆布
	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 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	人参、きゃべつ	しょう油、昆布 昆布
	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 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	玉ねぎ 人参	昆布
	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 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	玉ねぎ、人参	しょう油 昆布
	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 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、玉ねぎ、人参	しょう油、昆布 昆布
	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 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	玉ねぎ、チンゲンサイ	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)	玉ねぎ、かぼちゃ、人参 バナナ	塩、しょう油(淡)
24 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、人参、小松菜	しょう油、昆布 昆布
	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 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	玉ねぎ、人参	しょう油 昆布
	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 しらすと野菜の軟らか煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	しらす干し	玉ねぎ 人参、小松菜	昆布
	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 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	玉ねぎ、人参、きゃべつ	しょう油 昆布
	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 しらすと野菜の軟らか煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	しらす干し	玉ねぎ 人参、小松菜	昆布
	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】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。