



7月離乳食献立表(9~11か月頃)

2026年07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 水	昼食	かゆ 鮭のほぐし煮 みそ汁	全がゆ(精白米)	さけ 豆腐、わかめ、みそ	玉ねぎ、青ねぎ	煮干し
	午後おやつ	きなこがゆ しらすと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米) 三温糖	きな粉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、かぼちゃ、人参	鰹だし、しょう油
02 木	昼食	かゆ 豚肉の炒め物 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖 じゃが芋	豚肉 みそ	玉ねぎ、人参、小松菜 玉ねぎ、人参	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	豆腐、みそ	かぼちゃ、玉ねぎ	鰹だし
03 金	昼食	かゆ ささみのくず煮 ポテトスープ	全がゆ(精白米) 片栗粉 じゃが芋	ささみ	きゃべつ、人参 玉ねぎ、人参	塩、しょう油 鰹だし、塩、しょう油
	午後おやつ	ツナかゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋	ツナ水煮缶 みそ	人参 玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ	鰹だし
06 月	昼食	かゆ 鶏すき風 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	鶏もも肉 豆腐、わかめ、みそ	きゃべつ、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、青ねぎ、人参	しょう油 煮干し
	午後おやつ	しらすかゆ パンブキンスープ	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	人参 玉ねぎ、かぼちゃ、きゃべつ	鰹だし、塩
07 火	昼食	かゆ チキンと野菜の煮物 おくらスープ	全がゆ(精白米) 片栗粉、油	鶏ひき肉	玉ねぎ、人参、きゅうり 玉ねぎ、人参、オクラ	塩 鰹だし、塩、しょう油
	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	玉ねぎ、かぼちゃ、人参	鰹だし、しょう油
08 水	昼食	かゆ 鯖と野菜の煮物 みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖、片栗粉	さわら みそ	人参 玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かゆ 野菜とツナのスープ煮	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
09 木	昼食	かゆ トマト煮 わかめスープ	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖	豚肉 わかめ	玉ねぎ、人参、トマトピューレ きゃべつ、小松菜、人参	塩 鰹だし、塩、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、人参、青ねぎ バナナ	鰹だし、塩、しょう油
10 金	昼食	かゆ 牛肉と細切り野菜の炒め物 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	牛肉 豆腐、みそ	玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ、えのきたけ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	きなこがゆ ツナと野菜の軟らか煮	全がゆ(精白米) 三温糖	きな粉 ツナ水煮缶	かぼちゃ、玉ねぎ、人参	鰹だし、しょう油
13 月	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 豆腐、みそ	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、小松菜、人参	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米) じゃが芋	ツナ水煮缶	玉ねぎ、小松菜、人参	鰹だし、しょう油
14 火	昼食	かゆ 白身魚(たい)と野菜の煮物 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	白身魚 みそ	小松菜、人参 玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ、人参	しょう油 煮干し
	午後おやつ	かゆ 豆腐と野菜のくず煮	全がゆ(精白米) 片栗粉	豆腐	きゃべつ、玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油
15 水	昼食	かゆ 牛肉と野菜の旨煮 豆腐とわかめのスープ	全がゆ(精白米) なたね油、すりごま、三温糖	牛肉 豆腐、わかめ	玉ねぎ、きゃべつ、人参、しめじ、えのきたけ	しょう油 鰹だし、塩、しょう油
	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	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、きゃべつ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油

* 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。



7月離乳食献立表 (9~11か月頃)

2026年07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 木	昼食	かゆ 肉なすかぼちゃ 野菜スープ	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	豚肉	かぼちゃ、玉ねぎ、なす きやべつ、人参、きゅうり	しょう油 鰹だし、塩、しょう油
	午後おやつ	ツナかゆ みそ汁	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶 みそ	人参 玉ねぎ、なす、人参	鰹だし
17 金	昼食	かゆ かれ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 みそ	玉ねぎ なす、玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	あけぼのがゆ 野菜とツナの煮物 バナナ	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	人参 玉ねぎ、かぼちゃ バナナ	しょう油
21 火	昼食	かゆ 肉じゃが みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	牛肉 豆腐、みそ	玉ねぎ、人参、三度豆 玉ねぎ、小松菜	しょう油 煮干し
	午後おやつ	かゆ しらすと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参	鰹だし、しょう油
22 水	昼食	かゆ 赤魚の煮つけ かぼちゃの含め煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 三温糖	赤魚 みそ	かぼちゃ 玉ねぎ、人参、チンゲンサイ、千切り大根	しょう油 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、なたね油	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、きやべつ、人参 バナナ	塩
23 木	昼食	かゆ 揚げだし豆腐 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖、片栗粉	豆腐 みそ	きやべつ、人参 玉ねぎ、えのきたけ、青ねぎ	鰹だし、しょう油 煮干し
	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 玉ねぎ、きやべつ、人参	鰹だし
24 金	昼食	かゆ なすの香り煮 野菜スープ	全がゆ(精白米) なたね油、片栗粉、三温糖 なたね油	豆腐、豚ひき肉	なす、白ねぎ、三度豆 玉ねぎ、人参、青ねぎ	ケチャップ、しょう油 鰹だし、塩、しょう油
	午後おやつ	きなこがゆ 離乳食 みそ汁 バナナ	全がゆ(精白米)	きな粉 みそ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参 バナナ	鰹だし
27 月	昼食	かゆ 高野豆腐と豚肉の含め煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	豚肉、高野豆腐 みそ	玉ねぎ、人参、グリーンピース 玉ねぎ、青ねぎ、千切り大根	鰹だし、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	ツナかゆ 野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	人参 かぼちゃ、玉ねぎ、人参	鰹だし、塩、しょう油
28 火	昼食	かゆ 洋風肉じゃが 野菜スープ	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油	豚肉 わかめ	玉ねぎ、人参 きやべつ、人参、きゅうり	ケチャップ、塩 鰹だし、しょう油、塩
	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)	きやべつ、玉ねぎ、青ねぎ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油
29 水	昼食	かゆ 焼き肉風 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	牛肉 みそ	きやべつ、玉ねぎ、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	かぼちゃがゆ 豆腐スープ	全がゆ(精白米)	豆腐	かぼちゃ 玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油
30 木	昼食	かゆ 白身魚(たい)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 豆腐、わかめ、みそ	玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	あけぼのがゆ ツナと野菜のスープ煮 バナナ	全がゆ(精白米) じゃが芋	ツナ水煮缶	人参 玉ねぎ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油
31 金	昼食	かゆ 鶏肉と野菜の旨煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	鶏もも肉 みそ	玉ねぎ、きやべつ、人参 なす、玉ねぎ、しめじ、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	しらすかゆ 野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	人参 きやべつ、玉ねぎ、人参	鰹だし、塩、しょう油

* 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。