



7月離乳食献立表(7~8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	
01 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、かぼちゃ	しょう油、昆布 昆布
	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 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、小松菜	しょう油 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	かぼちゃ、玉ねぎ	鰹だし
03 金	昼食	かゆ 豆腐のやわらか煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	豆腐	玉ねぎ、人参、きゃべつ	しょう油、昆布 昆布
	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 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、玉ねぎ	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	しらすかゆ パンプキンスープ	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 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 玉ねぎ、きゅうり	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	玉ねぎ、かぼちゃ、人参	鰹だし、しょう油
08 水	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	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 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	きゃべつ、玉ねぎ、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	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(淡)
10 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	玉ねぎ、人参、かぼちゃ	しょう油、昆布 昆布
	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 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、小松菜、玉ねぎ	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	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)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、小松菜、きゃべつ	しょう油 昆布
	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(淡)
15 水	昼食	かゆ 豆腐のやわらか煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	豆腐	人参、玉ねぎ、きゃべつ	しょう油、昆布 昆布
	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(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。



7月離乳食献立表 (7~8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 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 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布
	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 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	人参、玉ねぎ、なす	しょう油 昆布
	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 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、小松菜、人参	しょう油、昆布 昆布
	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 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)	しらす干し	チンゲンサイ かぼちゃ、玉ねぎ	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、なたね油	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、きゃべつ、人参 バナナ	塩
23 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、人参、玉ねぎ	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 玉ねぎ、きゃべつ、人参	鰹だし
24 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	玉ねぎ、人参、なす	しょう油 昆布
	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 しらすのやわらか煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	しらす干し	玉ねぎ、人参、かぼちゃ	昆布
	午後おやつ	ツナかゆ 野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	人参 かぼちゃ、玉ねぎ、人参	鰹だし、塩、しょう油(淡)
28 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) じゃが芋	豆腐	人参、玉ねぎ	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	ちりめんじゃこ ヨーグルト(無糖)	きゃべつ、玉ねぎ、青ねぎ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
29 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)	白身魚	玉ねぎ、かぼちゃ、人参	しょう油 昆布
	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(淡)
30 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	玉ねぎ、人参	しょう油 昆布
	午後おやつ	あけぼのかゆ 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(淡)
31 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	きゃべつ、人参、なす	しょう油、昆布 昆布
	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 きゃべつ、玉ねぎ、人参	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。