



7月離乳食献立表(6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	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분이ゆ(精白米)	豆腐	人参、玉ねぎ、かぼちゃ	昆布 昆布
02 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분이ゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	玉ねぎ、小松菜	昆布
03 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분이ゆ(精白米)	豆腐	人参、玉ねぎ、きゃべつ	昆布 昆布
06 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분이ゆ(精白米)	豆腐	人参、玉ねぎ、きゃべつ	昆布 昆布
07 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분이ゆ(精白米)	しらす干し	人参 玉ねぎ、きゅうり	昆布
08 水	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분이ゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、玉ねぎ	昆布
09 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분이ゆ(精白米)	白身魚	人参、玉ねぎ、きゃべつ	昆布
10 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분이ゆ(精白米)	豆腐	人参、玉ねぎ、かぼちゃ	昆布 昆布
13 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분이ゆ(精白米)	豆腐	玉ねぎ、小松菜、人参	昆布 昆布
14 火	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분이ゆ(精白米)	白身魚	人参、小松菜、きゃべつ	昆布
15 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분이ゆ(精白米)	豆腐	人参、玉ねぎ、きゃべつ	昆布 昆布
16 木	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분이ゆ(精白米)	しらす干し	人参 玉ねぎ、かぼちゃ	昆布
17 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분이ゆ(精白米)	白身魚	人参、なす、玉ねぎ	昆布
21 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분이ゆ(精白米)	豆腐	人参、玉ねぎ、小松菜	昆布 昆布
22 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분이ゆ(精白米)	しらす干し	チンゲンサイ 玉ねぎ、かぼちゃ	昆布
23 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분이ゆ(精白米)	豆腐	人参、玉ねぎ、きゃべつ	昆布 昆布
24 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분이ゆ(精白米)	白身魚	人参、なす、玉ねぎ	昆布
27 月	昼食	すりつぶしがゆ しらすのすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ(離)	五분이ゆ(精白米)	しらす干し	人参、玉ねぎ、かぼちゃ	昆布
28 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분이ゆ(精白米) じゃが芋	豆腐	人参、玉ねぎ	昆布 昆布
29 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분이ゆ(精白米)	白身魚	人参、玉ねぎ、かぼちゃ	昆布
30 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분이ゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、玉ねぎ	昆布
31 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분이ゆ(精白米)	豆腐	人参、なす、きゃべつ	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運ぶ練習をしています。