



8月離乳食献立表(9~11か月頃)

2026年08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
03月	昼食	かゆ 牛肉と野菜の炒め煮 スープ	全がゆ(精白米) なたね油	牛肉 豆腐	玉ねぎ、きゃべつ、人参、ピーマン 人参、オクラ	塩、しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	しらすがゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ みそ	人参 かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	鰹だし
04火	昼食	かゆ 鯖と人参の煮物 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	さわら みそ	人参 なす、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	ツナかゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶 みそ	人参、玉ねぎ、青ねぎ	鰹だし
05水	昼食	かゆ なすとひき肉の炒め物 スープ	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	豚ひき肉、みそ	なす、ピーマン、人参 玉ねぎ、えのきたけ、人参、青ねぎ	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	きなこがゆ 豆腐のくず煮	全がゆ(精白米) 三温糖	きな粉 豆腐	人参、玉ねぎ、青ねぎ	鰹だし、しょう油(淡)
06木	昼食	かゆ 鶏肉の炒め煮 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、わかめ	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かゆ 豆腐とお芋のスープ煮	全がゆ(精白米) さつま芋	豆腐	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
07金	昼食	かゆ 鮭のほぐし煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	さけ 豆腐、わかめ、みそ	かぼちゃ、きゃべつ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	かゆ ツナとかぼちゃの煮もの	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	かぼちゃ、人参、玉ねぎ	鰹だし、しょう油
10月	昼食	かゆ なすと豆腐のトマト煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 片栗粉、三温糖	豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ	なす、玉ねぎ、三度豆 きゃべつ、人参	ケチャップ、しょう油 煮干し
	午後おやつ	かゆ 野菜とじゃこのスープ煮	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	なす、玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
12水	昼食	かゆ 白身魚(たい)の煮つけ ひじきの煮物 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 なたね油、三温糖 じゃが芋	白身魚 ひじき 豆腐、みそ	人参 玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 鰹だし、しょう油 煮干し
	午後おやつ	あけぼのかゆ ツナと玉ねぎの煮物	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
13木	昼食	かゆ 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの豆乳みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	豚肉 みそ、調整豆乳	玉ねぎ、人参、ピーマン かぼちゃ、玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かゆ 豆腐と野菜の煮物	全がゆ(精白米) 三温糖	豆腐	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
14金	昼食	かゆ 野菜のそぼろ煮 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖、片栗粉	豚ひき肉、みそ みそ	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	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、青ねぎ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
17月	昼食	かゆ 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖 なたね油	鶏もも肉	玉ねぎ、人参 チンゲンサイ、玉ねぎ、人参	ケチャップ、塩 コンソメ、塩
	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、人参、青ねぎ	鰹だし

* 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。



8月離乳食献立表(9~11か月頃)

2026年08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
18 火	昼食	かゆ 鮭の野菜あんかけ みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	さけ 豆腐、みそ	きゃべつ、きゅうり、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かゆ しらすと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	玉ねぎ、きゃべつ、人参	しょう油
19 水	昼食	かゆ 牛すき風 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 じゃが芋	牛肉 みそ、わかめ	白菜、玉ねぎ、青ねぎ 玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油 煮干し
	午後おやつ	スープスパゲティ 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、白菜、人参 バナナ	塩
20 木	昼食	かゆ ひき肉と野菜のトマト煮 わかめスープ	全がゆ(精白米) なたね油	豚ひき肉 わかめ	玉ねぎ、人参、ピーマン きゃべつ、人参、オクラ	ケチャップ、塩 塩、鰹だし、しょう油(淡)
	午後おやつ	かゆ 野菜とじゃこのスープ煮	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	きゃべつ、玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
21 金	昼食	かゆ 鯖と千切り大根の煮物 豆腐汁	全がゆ(精白米) 三温糖	さわら 豆腐	人参、千切り大根 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	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 玉ねぎ、かぼちゃ、小松菜	鰹だし、塩、しょう油(淡)
24 月	昼食	かゆ 鶏と人参の煮物 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	鶏もも肉 みそ	人参 玉ねぎ、かぼちゃ、えのきたけ、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	かゆ ツナと野菜の煮物	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	玉ねぎ、きゃべつ、人参	鰹だし、塩、しょう油
25 火	昼食	かゆ たいの照り煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	白身魚 みそ	人参 きゃべつ、人参、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 煮干し
	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、青ねぎ	鰹だし、しょう油
26 水	昼食	かゆ 豚肉と野菜のみそ炒め すまし汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	豚肉、みそ 豆腐	玉ねぎ、きゃべつ、しいたけ、ピーマン、人参 えのきたけ、青ねぎ	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)、昆布
	午後おやつ	にゅうめん バナナヨーグルト	干しそうめん	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)
27 木	昼食	かゆ まぐろのケチャップ煮 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	まぐろ みそ	玉ねぎ、人参、グリンピース 玉ねぎ、チンゲンサイ	ケチャップ、しょう油 煮干し
	午後おやつ	ツナがゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶 みそ	人参 かぼちゃ、玉ねぎ、チンゲンサイ	鰹だし
28 金	昼食	かゆ 牛肉の炒め煮 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	牛肉	玉ねぎ、きゃべつ、人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	人参かゆ しらす煮	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	人参 かぼちゃ、玉ねぎ	しょう油
31 月	昼食	かゆ たいのムニエル ゆで野菜 みそ汁	全がゆ(精白米) 片栗粉、なたね油	白身魚 豆腐、みそ	きゃべつ、人参、きゅうり 玉ねぎ、小松菜、人参	塩 塩 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) 三温糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、きゃべつ、人参、青ねぎ	鰹だし、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。