



8月離乳食献立表（7～8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 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、きゃべつ、玉ねぎ	しょう油、昆布 昆布
	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	全がゆ 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	なす、人参、玉ねぎ	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）	ツナ水煮缶 みそ	人参、玉ねぎ、青ねぎ	鰹だし
05 水	昼食	かゆ しらすと野菜煮 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、なす	昆布
	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 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、きゅうり	しょう油 昆布
	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 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、かぼちゃ、人参	しょう油、昆布 昆布
	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 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、なす、人参	しょう油、昆布 昆布
	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 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	玉ねぎ、人参	しょう油、昆布 昆布
	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 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、かぼちゃ	昆布
	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 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、きゅうり	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、青ねぎ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油（淡）
17 月	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、チンゲンサイ、人参	しょう油 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、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】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。



8月離乳食献立表(7~8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 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	かぼちゃ、きゃべつ、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)	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 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	スープスパゲティ 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、白菜、人参 バナナ	塩
20 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	人参、玉ねぎ、きゃべつ	しょう油 昆布
	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 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、きゃべつ、小松菜	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 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 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 かぼちゃ、人参	昆布
	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 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、かぼちゃ、きゃべつ	しょう油 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、青ねぎ	鰹だし、しょう油
26 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	人参、玉ねぎ、きゃべつ	しょう油、昆布 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 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、チンゲンサイ、玉ねぎ	しょう油 昆布
	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 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	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 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	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】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。