



# 8月離乳食献立表（6か月頃）

2026年08月

精華町立保育所

| 日<br>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  | すりつぶしがゆ<br>豆腐のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)       | 五分かゆ(精白米)         | 豆腐         | 人参、玉ねぎ、きゃべつ    | 昆布<br>昆布 |
| 04火    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>白身魚(かれい)のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離) | 五分かゆ(精白米)         | 白身魚        | 人参、なす、玉ねぎ      | 昆布       |
| 05水    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>しらすと野菜のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)   | 五分かゆ(精白米)         | しらす干し      | 人参<br>なす、玉ねぎ   | 昆布       |
| 06木    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>白身魚(たい)のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)  | 五分かゆ(精白米)         | 白身魚        | 人参、玉ねぎ、きゅうり    | 昆布       |
| 07金    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>豆腐のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)       | 五分かゆ(精白米)         | 豆腐         | 人参、きゃべつ、かぼちゃ   | 昆布<br>昆布 |
| 10月    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>豆腐の軟らか煮<br>野菜の軟らか煮<br>野菜スープ(離)         | 五分かゆ(精白米)         | 豆腐         | 人参、なす、きゃべつ     | 昆布<br>昆布 |
| 12水    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>豆腐のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)       | 五分かゆ(精白米)<br>じゃが芋 | 豆腐         | 人参、玉ねぎ         | 昆布<br>昆布 |
| 13木    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>しらすと野菜のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)   | 五分かゆ(精白米)         | しらす干し      | 玉ねぎ<br>人参、かぼちゃ | 昆布       |
| 14金    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>白身魚(かれい)のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離) | 五分かゆ(精白米)         | 白身魚        | 人参、玉ねぎ、きゅうり    | 昆布       |
| 17月    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>白身魚(たい)のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)  | 五分かゆ(精白米)         | 白身魚        | 人参、チンゲンサイ、玉ねぎ  | 昆布       |
| 18火    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>豆腐のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)       | 五分かゆ(精白米)         | 豆腐         | 人参、きゃべつ、かぼちゃ   | 昆布<br>昆布 |
| 19水    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>しらすのすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)      | 五分かゆ(精白米)<br>じゃが芋 | しらす干し      | 人参、玉ねぎ         | 昆布       |
| 20木    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>白身魚(かれい)のほぐし煮<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)  | 五分かゆ(精白米)         | 白身魚        | 人参、玉ねぎ、きゃべつ    | 昆布       |
| 21金    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>豆腐のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)       | 五分かゆ(精白米)         | 豆腐         | 人参、小松菜、きゃべつ    | 昆布<br>昆布 |
| 24月    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>しらすのすりつぶし<br>野菜の軟らか煮<br>野菜スープ(離)       | 五分かゆ(精白米)         | しらす干し      | 玉ねぎ<br>人参、かぼちゃ | 昆布       |
| 25火    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>白身魚(たい)のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)  | 五分かゆ(精白米)         | 白身魚        | 人参、きゃべつ、かぼちゃ   | 昆布       |
| 26水    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>豆腐のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)       | 五分かゆ(精白米)         | 豆腐         | 人参、玉ねぎ、きゃべつ    | 昆布<br>昆布 |
| 27木    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>白身魚(かれい)のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離) | 五分かゆ(精白米)         | 白身魚        | 人参、チンゲンサイ、玉ねぎ  | 昆布       |
| 28金    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>豆腐のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)       | 五分かゆ(精白米)         | 豆腐         | 人参、玉ねぎ、きゃべつ    | 昆布<br>昆布 |
| 31月    | 昼食  | すりつぶしがゆ<br>白身魚(たい)のすりつぶし<br>野菜のすりつぶし<br>野菜スープ(離)  | 五分かゆ(精白米)         | 白身魚        | 人参、玉ねぎ、小松菜     | 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を運ぶ練習をしています。  
食べる量は気にせず慣らす気持ちで与えましょう。離乳食の固さの目安はポターージュ状です。