



9月離乳食献立表（6か月頃）

2026年09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
01 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) じゃが芋	白身魚	人参、玉ねぎ	昆布
02 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	なす、玉ねぎ、きゅうり	昆布 昆布
03 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
04 金	昼食	すりつぶしがゆ 豆腐ののすりつぶし 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
07 月	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	なす 玉ねぎ、かぼちゃ	昆布
08 火	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、小松菜、きゃべつ	昆布
09 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) じゃが芋	豆腐	玉ねぎ、小松菜	しょう油、昆布 昆布
10 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)	白身魚	人参、なす、玉ねぎ	昆布
11 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、小松菜、きゃべつ	昆布 昆布
14 月	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、玉ねぎ、かぼちゃ	昆布
15 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、チンゲンサイ、玉ねぎ	しょう油、昆布 昆布
16 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) じゃが芋	しらす干し	人参、玉ねぎ	昆布
17 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	ほうれん草、人参、きゃべつ	昆布
18 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	なす、玉ねぎ、小松菜	昆布 昆布
24 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、小松菜	昆布
25 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
28 月	昼食	すりつぶしかゆ 白身魚(かれい)のすりつぶし 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	五분이ゆ(精白米)	白身魚	白菜、人参、玉ねぎ	昆布
29 火	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 きゃべつ、かぼちゃ	昆布
30 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、小松菜、かぼちゃ	昆布 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。