



10月離乳食献立表(7~8か月頃)

2026年10月

精華町立保育所(中期(7か月~8か月ごろ))

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 豆腐と野菜のくず煮	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
02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	しらすがゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋	ちりめんじゃこ みそ	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし
05月	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) じゃが芋	白身魚	玉ねぎ、人参	しょう油 昆布
	午後おやつ	かゆ ツナと野菜のスープ	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	玉ねぎ、かぼちゃ、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
06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	きゃべつ、人参、きゅうり	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	さつま芋がゆ しらすと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)、さつま芋	ちりめんじゃこ	玉ねぎ、きゃべつ、人参	鰹だし、しょう油
07水	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	かぼちゃ、玉ねぎ、きゃべつ	しょう油 昆布
	午後おやつ	人参かゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	人参 玉ねぎ、きゃべつ、かぼちゃ、青ねぎ	鰹だし、しょう油
08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	人参 玉ねぎ、かぼちゃ	昆布
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜あんかけ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
09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) じゃが芋	豆腐	きゃべつ、玉ねぎ	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	煮込みうどん バナナヨーグルト	ゆでうどん	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	きゃべつ、人参、青ねぎ バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
13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	玉ねぎ、きゃべつ、人参	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	さつまいもがゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)、さつま芋	ツナ水煮缶	玉ねぎ、人参、きゃべつ	鰹だし、しょう油
14水	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	かぼちゃ、玉ねぎ、ほうれん草	しょう油 昆布
	午後おやつ	きなこがゆ 野菜スープ	全がゆ(精白米) じゃが芋	きな粉	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油
15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 小松菜、人参	昆布
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜あんかけ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、人参、小松菜	鰹だし、しょう油
16金	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) じゃが芋	白身魚	玉ねぎ、人参	しょう油 昆布
	午後おやつ	かゆ しらすと野菜のスープ煮 バナナ	全がゆ(精白米) じゃが芋	ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参 バナナ	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。



10月離乳食献立表(7~8か月頃)

2026年10月

精華町立保育所(中期(7か月~8か月ごろ))

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
19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	玉ねぎ、人参、きゃべつ	しょう油、昆布 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、きゃべつ、青ねぎ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
20火	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	大根、きゃべつ、人参	しょう油 昆布
	午後おやつ	かゆ 野菜と豆腐のくず煮	全がゆ(精白米) 片栗粉	豆腐	きゃべつ、大根、人参	しょう油、昆布
21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	小松菜、人参	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	さつま芋かゆ ツナのスープ煮	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩
22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) じゃが芋	しらす干し	玉ねぎ きゃべつ	昆布
	午後おやつ	かゆ みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋	豆腐	きゃべつ、人参	しょう油、昆布
23金	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) さつま芋	白身魚	ブロッコリー、人参	しょう油 昆布
	午後おやつ	しらすかゆ 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
26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	かぼちゃ、人参、小松菜	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	しらすがゆ みそ汁	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ みそ	かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜	鰹だし
27火	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) じゃが芋	白身魚	玉ねぎ、人参	しょう油 昆布
	午後おやつ	きなこかゆ 野菜のくず煮 バナナ	全がゆ(精白米) じゃが芋、片栗粉	きな粉 ツナ水煮缶	玉ねぎ、人参、青ねぎ バナナ	鰹だし、しょう油
28水	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) さつま芋	白身魚	玉ねぎ、人参	しょう油 昆布
	午後おやつ	煮込みスパゲティ 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、人参 バナナ	鰹だし、しょう油
29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	人参 玉ねぎ、ほうれん草	昆布
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜あんかけ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、ほうれん草、人参	鰹だし、しょう油
30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	かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	さつま芋がゆ しらすと野菜のスープ	全がゆ(精白米)、さつま芋	ちりめんじゃこ	玉ねぎ、きゃべつ、人参	鰹だし、しょう油(淡)

* 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。