

10月離乳食献立表（6か月頃）

2026年10月

精華町立保育所(初期(6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	すりつぶしがゆ 白身魚(たい)のすりつぶし 野菜の軟らか煮 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
02 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)	五分かゆ(精白米)	豆腐	人参、玉ねぎ、きゃべつ	昆布 昆布
05 月	昼食	すりつぶしがゆ 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)	五分かゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、玉ねぎ	昆布
06 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)	五分かゆ(精白米)	豆腐	人参、きゅうり、きゃべつ	昆布 昆布
07 水	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)	五分かゆ(精白米)	白身魚	玉ねぎ、きゃべつ、かぼちゃ	昆布
08 木	昼食	すりつぶしがゆ しらすと野菜のすりつぶし 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	五分かゆ(精白米)	しらす干し	人参 玉ねぎ、かぼちゃ	昆布
09 金	昼食	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	五分かゆ(精白米) じゃが芋	豆腐	玉ねぎ、きゃべつ	昆布 昆布
13 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)	五分かゆ(精白米)	豆腐	人参、玉ねぎ、きゃべつ	昆布 昆布
14 水	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)	五分かゆ(精白米)	白身魚	ほうれん草、玉ねぎ、かぼちゃ	昆布
15 木	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)	五分かゆ(精白米)	しらす干し	玉ねぎ 人参、小松菜	昆布
16 金	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)	五分かゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	玉ねぎ、人参	昆布
19 月	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)	五分かゆ(精白米)	豆腐	人参、玉ねぎ、きゃべつ	昆布 昆布
20 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)	五分かゆ(精白米)	白身魚	人参、大根、きゃべつ	昆布
21 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)	五分かゆ(精白米) じゃが芋	豆腐	人参、小松菜	昆布 昆布
22 木	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)	五分かゆ(精白米) じゃが芋	しらす干し	玉ねぎ きゃべつ	昆布
23 金	昼食	すりつぶしがゆ 白身魚(たい)のすりつぶし 野菜の軟らか煮 野菜スープ(離)	五分かゆ(精白米) さつま芋	白身魚	ブロッコリー、人参	昆布
26 月	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)	五分かゆ(精白米)	豆腐	人参、小松菜、かぼちゃ	昆布 昆布
27 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)	五分かゆ(精白米) じゃが芋	白身魚	人参、玉ねぎ	昆布
28 水	昼食	かゆ 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)	五分かゆ(精白米) さつま芋	白身魚	人参、玉ねぎ	昆布
29 木	昼食	かゆ 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)	五分かゆ(精白米)	しらす干し	人参 ほうれん草、玉ねぎ	昆布
30 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)	五分かゆ(精白米)	豆腐	玉ねぎ、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。

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ジュ状です。