11月　離乳食献立表（7～8か月頃）

2026年11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
02 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	白菜、小松菜、人参	しょう油 昆布
	午後おやつ	しらすかゆ 野菜のスープ みかん	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、人参 みかん	鰹だし、塩、しょう油
04 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	きゃべつ 人参	昆布
	午後おやつ	かゆ 野菜と豆腐のくず煮 バナナ	全がゆ（精白米） 三温糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、小松菜、人参 バナナ	鰹だし、しょう油
05 木	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	ツナかゆ 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、きゃべつ、青ねぎ	鰹だし
06 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	きゃべつ、人参、玉ねぎ	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、人参、青ねぎ バナナ	鰹だし、塩、しょう油（淡）
09 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	人参 ほうれん草、大根	昆布
	午後おやつ	きなこがゆ 野菜とツナの煮物	全がゆ（精白米）	きな粉 ツナ水煮缶	大根、ほうれん草、人参	鰹だし、しょう油
10 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、玉ねぎ、人参	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） さつま芋	ちりめんじゃこ みそ	玉ねぎ、小松菜	鰹だし
11 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	人参、白菜	しょう油 昆布
	午後おやつ	かゆ しらす入り野菜スープ	全がゆ（精白米）	ちりめんじゃこ	白菜、玉ねぎ、人参	しょう油
12 木	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	ブロッコリー、人参	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	かゆ ツナと野菜のあんかけ	全がゆ（精白米） じゃが芋、三温糖、片栗粉	ツナ水煮缶	人参、小松菜	鰹だし、しょう油
13 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	かぼちゃ、玉ねぎ、人参	しょう油 昆布
	午後おやつ	かゆ 離乳食　みそ汁 バナナ	全がゆ（精白米）	豆腐、みそ	玉ねぎ、人参、ほうれん草、青ねぎ バナナ	鰹だし
16 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	大根、人参、ほうれん草	しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	あけぼのかゆ しらすと野菜のスープ煮	全がゆ（精白米）	しらす干し	人参 かぼちゃ、大根、青ねぎ、人参	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。

11月　離乳食献立表（7～8か月頃）

2026年11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
17 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	かぼちゃ、玉ねぎ、人参	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	ゆでうどん	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	白菜、玉ねぎ、人参、青ねぎ バナナ	鰹だし、塩、しょう油（淡）
18 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	 白菜 人参	 昆布
	午後おやつ	ツナがゆ 離乳食　みそ汁	全がゆ（精白米） さつま芋	ツナ水煮缶 みそ	人参 大根、白菜、青ねぎ	 鰹だし
19 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	ほうれん草、白菜、人参	しょう油 昆布
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜あんかけ	全がゆ（精白米） じゃが芋、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
20 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	 大根、人参	 しょう油、昆布 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 きゃべつ、大根、人参、青ねぎ	 鰹だし
24 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、人参、大根	 しょう油、昆布 昆布
	午後おやつ	しらすかゆ 野菜のスープ	全がゆ（精白米）	ちりめんじゃこ みそ	人参 玉ねぎ、大根、人参、青ねぎ	 鰹だし
25 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	きゃべつ、きゅうり、人参	しょう油 昆布
	午後おやつ	かゆ 野菜とツナの煮物	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、しょう油（淡）
26 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 白菜、玉ねぎ	 昆布
	午後おやつ	かゆ 野菜と豆腐のくず煮	全がゆ（精白米） 三温糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、人参、きゃべつ	鰹だし、しょう油
27 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	大根、きゃべつ、人参	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	小松菜、きゃべつ、人参、青ねぎ	鰹だし
30 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、きゃべつ、大根	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)	大根、きゃべつ、人参、青ねぎ バナナ	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。