11 月 離 乳 食 献 立 表 （6か月頃）

2026年11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
02 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）	五分がゆ(精白米)	白身魚	白菜、人参、小松菜	昆布
04 水	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）	五分がゆ(精白米) じゃが芋	しらす干し	きゃべつ 人参	昆布
05 木	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）	五分がゆ(精白米) じゃが芋	豆腐	人参、玉ねぎ	昆布 昆布
06 金	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）	五分がゆ(精白米)	白身魚	人参、玉ねぎ、きゃべつ	昆布
09 月	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）	五分がゆ(精白米)	しらす干し	人参 ほうれん草、大根	昆布
10 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）	五分がゆ(精白米)	豆腐	人参、玉ねぎ、きゃべつ	昆布 昆布
11 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）	五分がゆ(精白米) さつま芋	白身魚	白菜、人参	昆布
12 木	昼食	すりつぶしがゆかゆ 豆腐のすりつぶし 野菜のすりつぶし 野菜スープ（離）	五分がゆ(精白米) じゃが芋	豆腐	ブロッコリー、人参	昆布 昆布
13 金	昼食	すりつぶしがゆ 白身魚（かれい）のほぐし煮 野菜の軟らか煮 野菜スープ（離）	五分がゆ(精白米)	白身魚	人参、玉ねぎ、かぼちゃ	昆布
16 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）	五分がゆ(精白米)	豆腐	ほうれん草、人参、大根	昆布 昆布
17 火	昼食	すりつぶしがゆ 白身魚（たい）のすりつ 野菜の軟らか煮 野菜スープ（離）	五分がゆ(精白米)	白身魚	人参、玉ねぎ、かぼちゃ	昆布
18 水	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）	五分がゆ(精白米) じゃが芋	しらす干し	白菜 人参	昆布
19 木	昼食	すりつぶしがゆ 白身魚（かれい）のすり 野菜のすりつぶし 野菜スープ（離）	五分がゆ(精白米)	白身魚	ほうれん草、白菜、人参	昆布
20 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）	五分がゆ(精白米) じゃが芋	豆腐	人参、大根	昆布 昆布
24 火	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）	五分がゆ(精白米)	豆腐	人参、玉ねぎ、大根	昆布 昆布
25 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）	五分がゆ(精白米)	白身魚	人参、きゅうり、きゃべつ	昆布
26 木	昼食	すりつぶしがゆ しらすのすりつぶし 野菜の軟らか煮 野菜スープ（離）	五分がゆ(精白米)	しらす干し	人参 白菜、玉ねぎ	昆布
27 金	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）	五分がゆ(精白米)	白身魚	人参、大根、きゃべつ	昆布
30 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）	五分がゆ(精白米)	豆腐	大根、きゃべつ、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。