



令和5年度 10月 離乳食献立表



読谷村立保育所

□【赤】体の血、肉、骨、歯をつくる食品 【黄】体の熱や力をつくる食品 【緑】体の調子を良くし病気になるようにする食品
 □行事、食材の都合により献立を変更することがあります。
 □新規アレルギー発症予防のため、保育所で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします。

日付	曜日	5~6か月	7~8か月	9か月~11か月	12か月~	おやつ (9か月~)
2 23	月	つぶしがゆ 魚のペースト 人参とたまねぎのペースト <small>【赤】赤魚【黄】米【緑】人参、たまねぎ</small>	おかゆ 魚と大根の煮物 じゃが芋のスープ <small>【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】大根、人参、たまねぎ</small>	おかゆ 鶏もも肉の煮物 大根の煮物 じゃが芋のスープ <small>【赤】鶏もも肉、牛乳【黄】米、じゃが芋、ホットケーキミックス、なたね油【緑】大根、人参、たまねぎ</small>	軟飯 鶏もも肉の煮物 大根の煮物 じゃが芋のみそ汁 <small>【赤】鶏もも肉、牛乳【黄】米、三温糖、じゃが芋、ホットケーキミックス、なたね油【緑】大根、人参、たまねぎ</small>	ホットケーキ
3 24	火	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根のペースト <small>【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】大根</small>	おかゆ 魚の煮物 大根と人参の煮物 もずくのスープ <small>【赤】ホキ、もずく、絹ごし豆腐【黄】米【緑】大根、人参</small>	おかゆ 魚の煮物 大根と人参の煮物 もずくのスープ <small>【赤】ホキ、鶏もも肉、もずく、絹ごし豆腐、ささ身【黄】米【緑】大根、人参、さやいんげん、柿</small>	軟飯 魚のみそ煮 大根と人参の煮物 もずくのスープ <small>【赤】ホキ、鶏もも肉、もずく、絹ごし豆腐、焼きのり【黄】米、三温糖、あわ【緑】大根、人参、さやいんげん、柿</small>	おにぎり 柿
4 18	水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎと大根のペースト <small>【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】たまねぎ、大根</small>	おかゆ 豆腐の煮物 野菜のスープ <small>【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】たまねぎ、人参、大根</small>	おかゆ 豆腐と大根の煮物 ステック野菜 なすとたまねぎのスープ <small>【赤】沖縄豆腐、牛乳【黄】米、ホットケーキミックス、なたね油【緑】大根、人参、ごぼう、なす、たまねぎ、わかめ、バナナ</small>	軟飯 豆腐と大根の煮物 ステック野菜 なすとたまねぎのみそ汁 <small>【赤】沖縄豆腐、牛乳【黄】米、三温糖、ホットケーキミックス、なたね油【緑】大根、人参、ごぼう、なす、たまねぎ、わかめ、バナナ</small>	ホットケーキ バナナ
5 19	木	つぶしがゆ 魚のペースト じゃが芋と小松菜のペースト <small>【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】こまつな</small>	おかゆ 魚の煮物 野菜の煮物 野菜スープ <small>【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米【緑】大根、こまつな、人参、はくさい</small>	おかゆ 魚の煮物 野菜の煮物 野菜スープ <small>【赤】赤魚、沖縄豆腐、ささ身【黄】米【緑】大根、こまつな、人参、はくさい、梨</small>	軟飯 魚の煮物 野菜の煮物 野菜スープ <small>【赤】赤魚、沖縄豆腐、ささ身【黄】米、三温糖【緑】大根、こまつな、人参、はくさい、梨</small>	野菜入りおじや 梨(すりおろし)
6 20	金	つぶしがゆ 魚のペースト キャベツと玉ねぎのペースト <small>【赤】赤魚【黄】米【緑】キャベツ、たまねぎ</small>	おかゆ ささみと野菜の煮物 キャベツのスープ <small>【赤】ささ身【黄】米、さつまいも【緑】ブロッコリー、人参、キャベツ、たまねぎ</small>	おかゆ ささみと野菜の煮物 キャベツのスープ <small>【赤】ささ身【黄】米、さつまいも【緑】ブロッコリー、人参、キャベツ、たまねぎ、温州みかん</small>	スパゲティーナポリタン ブロッコリーサラダ キャベツスープ <small>【赤】ささ身【黄】スパゲティー、乾、さつまいも、ごま【緑】たまねぎ、人参、しめじ、ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、温州みかん</small>	さつまいもむすび 青切りみかん
7 14	土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 白菜と玉ねぎのペースト <small>【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】はくさい、たまねぎ</small>	おかゆ ささみと野菜の煮物 豆腐のスープ <small>【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米【緑】はくさい、人参、たまねぎ、わかめ、長ねぎ</small>	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 豆腐のスープ <small>【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳【黄】米、ホットケーキミックス、なたね油【緑】はくさい、人参、たまねぎ、わかめ、長ねぎ、バナナ</small>	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 豆腐のスープ <small>【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳【黄】米、ホットケーキミックス、なたね油【緑】はくさい、人参、たまねぎ、わかめ、長ねぎ、バナナ</small>	ホットケーキ バナナ
10 31	火	つぶしがゆ 魚のペースト かぼちゃとたまねぎのペースト <small>【赤】べにざけ【黄】米【緑】かぼちゃ、たまねぎ</small>	おかゆ 鮭と野菜の煮物 かぼちゃのポターージュ <small>【赤】べにざけ、豆腐、豆乳【黄】米【緑】たまねぎ、人参、かぼちゃ</small>	おかゆ 鮭の煮物 マカロニと野菜の煮物 かぼちゃのポターージュ <small>【赤】べにざけ、豚Bロース肉、豆腐、まぐろ、缶詰水素【黄】米、マカロニ【緑】たまねぎ、人参、ピーマン、かぼちゃ、梨</small>	コッペパン 鮭の煮物 マカロニと野菜の煮物 かぼちゃのポターージュ <small>【赤】べにざけ、豚Bロース肉、豆腐、まぐろ、缶詰水素【黄】米、マカロニ【緑】たまねぎ、人参、ピーマン、かぼちゃ、梨</small>	みそ入りおにぎり 梨(すりおろし)
11 25	水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根と小松菜のペースト <small>【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】大根、こまつな</small>	おかゆ 納豆とキャベツの煮物 大根のスープ <small>【赤】挽きわり納豆、沖縄豆腐【黄】米【緑】キャベツ、こまつな、人参、大根</small>	おかゆ 納豆とキャベツの煮物 大根のスープ <small>【赤】挽きわり納豆、沖縄豆腐【黄】米【緑】キャベツ、こまつな、人参、大根</small>	軟飯 納豆とキャベツの煮物 大根のスープ <small>【赤】挽きわり納豆、沖縄豆腐【黄】米、芋【緑】キャベツ、こまつな、人参、大根</small>	ふかし芋
12 26	木	つぶしがゆ 魚のペースト 白菜とさつまいものペースト <small>【赤】べにざけ【黄】米、さつまいも【緑】はくさい</small>	おかゆ ささみと大根の煮物 白菜のスープ <small>【赤】ささ身【黄】米、さつまいも【緑】大根、人参、はくさい</small>	おかゆ レバーペースト 大根の煮物 白菜のスープ <small>【赤】豚、レバー、鶏もも肉、ささ身【黄】米、さつまいも【緑】長ねぎ、大根、人参、はくさい、ごぼう</small>	軟飯 レバーペースト 大根の煮物 白菜のスープ <small>【赤】豚、レバー、鶏もも肉、ささ身【黄】米、三温糖、さつまいも【緑】長ねぎ、大根、人参、はくさい、ごぼう</small>	野菜入りおじや
13 27	金	つぶしがゆ 魚のペースト じゃが芋と玉ねぎのペースト <small>【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】たまねぎ</small>	おかゆ 魚の煮物 じゃが芋と玉ねぎの煮物 大根と豆腐のスープ <small>【赤】赤魚、絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】たまねぎ、人参、大根、長ねぎ</small>	おかゆ 魚の煮物 肉じゃが 大根と豆腐のスープ <small>【赤】赤魚、絹ごし豆腐、プロセスチーズ【黄】米、じゃが芋、こんにやく、しらたき、食パン【緑】たまねぎ、人参、大根、長ねぎ、グレープフルーツ</small>	軟飯 魚の煮物 じゃが芋と玉ねぎの煮物 大根と豆腐のスープ <small>【赤】赤魚、絹ごし豆腐、プロセスチーズ【黄】米、三温糖、じゃが芋、食パン【緑】たまねぎ、人参、大根、長ねぎ、グレープフルーツ</small>	チーズトースト グレープフルーツ
21 28	土	つぶしがゆ 魚のペースト 人参とたまねぎのペースト <small>【赤】赤魚【黄】米【緑】人参、たまねぎ</small>	おかゆ 野菜と魚のあんかけ 中華スープ <small>【赤】赤魚、絹ごし豆腐【黄】米【緑】たまねぎ、人参、たけのこ、水素、チンゲンサイ</small>	おかゆ 野菜ひき肉のあんかけ 中華スープ <small>【赤】豚、ひき肉、絹ごし豆腐、べにざけ【黄】米【緑】たまねぎ、人参、たけのこ、水素、チンゲンサイ、温州みかん</small>	ジャージャー麺 中華スープ <small>【赤】豚、ひき肉、絹ごし豆腐、べにざけ、焼きのり【黄】うどん、ゆで、あわ、押し麦【緑】たまねぎ、人参、たけのこ、水素、乾しいたけ、チンゲンサイ、温州みかん</small>	鮭おにぎり 青切りみかん
16 30	月	つぶしがゆ 豆腐のペースト かぼちゃと玉ねぎのペースト <small>【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】かぼちゃ、たまねぎ</small>	おかゆ ささみとブロッコリーの煮物 かぼちゃのスープ <small>【赤】ささ身、沖縄豆腐【黄】米【緑】ブロッコリー、人参、かぼちゃ、たまねぎ</small>	おかゆ 鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮物 かぼちゃのスープ <small>【赤】鶏もも肉、沖縄豆腐【黄】米、さつまいも【緑】ブロッコリー、人参、かぼちゃ、たまねぎ</small>	軟飯 鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮物 かぼちゃのスープ <small>【赤】鶏もも肉、沖縄豆腐【黄】米、三温糖、さつまいも【緑】ブロッコリー、人参、かぼちゃ、たまねぎ</small>	ふかし芋
17	火	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参とたまねぎのペースト <small>【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】人参、たまねぎ</small>	おかゆ 魚の煮物 野菜スープ 焼き芋 <small>【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米、さつまいも【緑】たまねぎ、ブロッコリー、人参</small>	おかゆ 魚の煮物 野菜スープ 焼き芋 <small>【赤】赤魚、沖縄豆腐、シーチキン【黄】米、さつまいも【緑】たまねぎ、ブロッコリー、人参、ひじき、ほしひじき、ねじりオレンジ</small>	沖縄そば 野菜と豆腐の煮物 焼き芋 <small>【赤】沖縄豆腐、シーチキン【黄】沖縄そば、さつまいも、押し麦、あわ【緑】乾しいたけ、ねぎ、たまねぎ、ブロッコリー、人参、ひじき、オレンジ</small>	ジュース おにぎり オレンジ



過ごしやすい、いろいろなことに取り組みやすい季節です。たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう♪旬の食材を五感を使って味わうことで、豊かな感性や味覚の形成につながります。



秋の食材紹介

青切りみかん、柿、梨

おやつに取り入れています！7~8か月頃からは果物を食べることができる月齢になりますのでご家庭でも秋の味覚を味わってみてください。