



# 令和5年度 11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~)
1 15	水	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】 絹ごし豆腐【黄】 米【緑】 かぼちゃ、たまねぎ</small>	おかゆ かぼちゃのそぼろ 野菜スープ <small>【赤】 鶏・ひき肉豆腐【黄】 米【緑】 かぼちゃ、人参、キャベツ、たまねぎ</small>	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 野菜スープ <small>【赤】 鶏・ひき肉豆腐、ささ身【黄】 米、【緑】 かぼちゃ、人参、キャベツ、たまねぎ、柿</small>	軟飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのみそ汁 <small>【赤】 豆腐、鶏、ひき肉、ささ身【黄】 米、片栗粉、なたね油、三温糖【緑】 人参、枝豆、乾しいたげ、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、柿</small>	野菜入りおじや、柿
2 16	木	つぶしがゆ 魚のペースト 人参と玉ねぎのペースト <small>【赤】 赤魚【黄】 米【緑】 人参、たまねぎ</small>	おかゆ 魚の煮物 野菜の煮物 ゆし豆腐 <small>【赤】 赤魚、ゆし豆腐、もずく【黄】 米【緑】 人参、たまねぎ、ブロッコリー、アーサ</small>	おかゆ 魚の煮物 野菜の煮物 ゆし豆腐 <small>【赤】 赤魚、ゆし豆腐、もずく、シーチキン【黄】 米、小麦粉、なごいも、なたね油【緑】 人参、たまねぎ、ブロッコリー、アーサ、キャベツ</small>	軟飯 魚の煮物 野菜の煮物 ゆし豆腐 <small>【赤】 赤魚、ゆし豆腐、もずく、シーチキン【黄】 米、三温糖、小麦粉、なごいも、なたね油【緑】 人参、たまねぎ、ブロッコリー、アーサ、キャベツ、プルーン</small>	おこのみ焼き プルーン
4 11	土	つぶしがゆ 魚のペースト 野菜スープ <small>【赤】 赤魚【黄】 米【緑】 たまねぎ、人参、キャベツ</small>	おかゆ ささみと野菜の煮物 野菜スープ <small>【赤】 ささ身【黄】 米【緑】 たまねぎ、人参、セロリ、キャベツ</small>	おかゆ ひき肉と野菜の煮物 野菜スープ <small>【赤】 合い挽肉、牛乳【黄】 米、マカロニ、強力粉、黒砂糖、三温糖【緑】 たまねぎ、人参、セロリ、キャベツ、レーズン、バナナ</small>	軟飯 ひき肉と野菜の煮物 野菜スープ <small>【赤】 合い挽肉、牛乳【黄】 米、マカロニ、強力粉、黒砂糖、三温糖【緑】 たまねぎ、人参、セロリ、キャベツ、レーズン、バナナ</small>	黒糖アガラサー バナナ
6 20	月	つぶしがゆ 魚のペースト 白菜と玉ねぎのペースト <small>【赤】 赤魚【黄】 米【緑】 はくさい、たまねぎ</small>	おかゆ ささみと野菜の煮物 白菜のスープ バナナヨーグルト <small>【赤】 ささ身、プルーンヨーグルト【黄】 米、じゃが芋【緑】 たまねぎ、人参、はくさい、バナナ</small>	おかゆ ささみと野菜の煮物 白菜のスープ バナナヨーグルト <small>【赤】 ささ身、プルーンヨーグルト、牛乳【黄】 米、じゃが芋、ホクケキックス、なたね油【緑】 たまねぎ、人参、はくさい、バナナ、オレンジ</small>	軟飯 牛肉と野菜の煮物 白菜のスープ バナナヨーグルト <small>【赤】 牛かたロース、プルーンヨーグルト、牛乳【黄】 米、じゃが芋、三温糖、ホクケキックス、なたね油【緑】 たまねぎ、人参、はくさい、バナナ、オレンジ</small>	ホットケーキ オレンジ
7 21	火	つぶしがゆ 魚のペースト 大根とさつま芋のペースト <small>【赤】 赤魚【黄】 米、さつまいも【緑】 大根</small>	おかゆ 魚と野菜の煮物 野菜スープ <small>【赤】 赤魚、厚揚げ【黄】 米、さつまいも【緑】 ブロッコリー、人参、大根、にんじん</small>	おかゆ 鶏もも肉の煮物 人参とブロッコリーの煮物 野菜スープ <small>【赤】 鶏もも肉、厚揚げ、ささ身【黄】 米、さつまいも、【緑】 人参、ブロッコリー、大根、にんじん、梨</small>	軟飯 鶏もも肉の煮物 人参とブロッコリーの煮物 野菜スープ <small>【赤】 鶏もも肉、厚揚げ、ささ身【黄】 米、三温糖、さつまいも、【緑】 人参、ブロッコリー、大根、にんじん、梨</small>	野菜入りおじや 梨(すりおろし)
8 22	水	つぶしがゆ 豆腐のペースト じゃがいもと玉ねぎのペースト <small>【赤】 豆腐【黄】 米、じゃが芋【緑】 たまねぎ</small>	おかゆ モズク丼 じゃがいもと大根葉の汁 <small>【赤】 ささ身、もずく、豆腐【黄】 米、片栗粉、じゃが芋【緑】 たまねぎ、人参、枝豆、ピーマン、大根の葉</small>	おかゆ モズク丼 じゃがいもと大根葉の汁 <small>【赤】 豚・ひき肉、もずく、豆腐、ささ身【黄】 米、片栗粉、じゃが芋【緑】 たまねぎ、人参、枝豆、ピーマン、大根の葉、ねぎ</small>	軟飯 モズク丼 棒チーズ じゃがいもと大根葉の味噌汁 <small>【赤】 豚・ひき肉、もずく、チーズ、豆腐、焼きのり【黄】 米、三温糖、片栗粉、じゃが芋、あわ【緑】 たまねぎ、人参、枝豆、ピーマン、大根の葉、ねぎ</small>	おにぎり
9 30	木	つぶしがゆ 魚のペースト 小松菜と人参のペースト <small>【赤】 赤魚【黄】 米【緑】 こまつな、人参</small>	おかゆ 魚の煮物、小松菜と人参の白和え 野菜スープ <small>【赤】 赤魚、豆腐、絹ごし豆腐【黄】 米、じゃが芋【緑】 こまつな、人参、たまねぎ、長ねぎ</small>	おかゆ 魚の煮物 小松菜と人参の白和え 野菜スープ <small>【赤】 赤魚、豆腐、絹ごし豆腐、牛乳【黄】 米、じゃが芋、ホクケキックス、なたね油【緑】 こまつな、人参、たまねぎ、長ねぎ</small>	軟飯 魚の煮物 小松菜と人参の白和え 野菜スープ <small>【赤】 赤魚、豆腐、絹ごし豆腐、牛乳、ヨーグルト、ヤクルト【黄】 米、三温糖、じゃが芋、ホクケキックス、なたね油【緑】 こまつな、人参、たまねぎ、長ねぎ</small>	ホットケーキ ヨーグルト
10 24	金	つぶしがゆ 魚のペースト 白菜と小松菜のペースト <small>【赤】 ホキ【黄】 米【緑】 はくさい、こまつな</small>	おかゆ 魚の煮物 白菜と小松菜のスープ <small>【赤】 ホキ【黄】 米【緑】 はくさい、こまつな、人参、長ねぎ</small>	おかゆ 魚の煮物 白菜と小松菜のスープ <small>【赤】 ホキ、豚ロース肉、鶏もも肉【黄】 米、はくさい【緑】 はくさい、こまつな、人参、長ねぎ、ごぼう、乾しいたげ、ねぎ、西洋なし</small>	きのこうどん 魚の煮物 白菜と小松菜の煮物 <small>【赤】 豚ロース肉、油揚げ、ホキ、鶏もも肉【黄】 うどん、三温糖、はくさい【緑】 人参、長ねぎ、えのき、しめじ、こまつな、はくさい、ごぼう、乾しいたげ、ねぎ、西洋なし</small>	鶏ごぼうおにぎり 洋梨(すりろし)
13 27	月	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎとじゃが芋のペースト <small>【赤】 豆腐【黄】 米、じゃが芋【緑】 たまねぎ</small>	おかゆ ひき肉と野菜のあんかけ 小松菜と豆腐のスープ <small>【赤】 鶏・ひき肉、豆腐【黄】 米、じゃが芋【緑】 たまねぎ、にんじん、こまつな</small>	おかゆ ひき肉と野菜のあんかけ 野菜スティック 小松菜と豆腐のスープ <small>【赤】 鶏・ひき肉、豆腐【黄】 米、じゃが芋、車麩、さつまいも【緑】 たまねぎ、にんじん、ごぼう、こまつな、ねぎ</small>	軟飯 鶏つくね 野菜スティック 小松菜と豆腐のスープ <small>【赤】 鶏、ひき肉、豆腐【黄】 米、やまのいも、やまいも、パン粉、なたね油、三温糖、片栗粉、車麩、さつまいも【緑】 長ねぎ、れんこん、ごぼう、にんじん、こまつな、ねぎ</small>	ふかし芋
14 28	火	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 ささみと野菜の豆乳煮込み 野菜スープ <small>【赤】 ささ身、豆乳【黄】 米、じゃが芋【緑】 たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん</small>	おかゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮込み 野菜スープ <small>【赤】 鶏もも肉、豆乳、ささ身【黄】 米、マカロニ、じゃが芋【緑】 たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、トマト、人参</small>	コッペパン 鶏肉と野菜の豆乳煮込み 野菜スープ <small>【赤】 鶏もも肉、豆乳、焼きのり【黄】 コッペパン、マカロニ、じゃが芋、米、あわ【緑】 たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ホールトマト</small>	おにぎり
17 29	金水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 小松菜と人参のペースト <small>【赤】 絹ごし豆腐【黄】 米【緑】 こまつな、人参</small>	おかゆ 魚の煮物 冬瓜のスープ <small>【赤】 赤魚【黄】 米【緑】 にんじん、とうがんとまつな</small>	おかゆ 魚の煮物 冬瓜のスープ <small>【赤】 赤魚、豚ロース肉、豆腐、牛乳、きな粉【黄】 米、ホクケキックス、なたね油【緑】 にんじん、とうがんとまつな、みかん</small>	軟飯 魚の煮物 冬瓜のスープ <small>【赤】 赤魚、豚ロース肉、豆腐、牛乳、きな粉【黄】 米、三温糖、ホクケキックス、なたね油【緑】 にんじん、とうがんとまつな、みかん</small>	きな粉入りホットケーキ みかん
18	土	つぶしがゆ 豆腐のペースト たまねぎと人参のペースト <small>【赤】 絹ごし豆腐【黄】 米【緑】 たまねぎ、にんじん</small>	おかゆ ささみと野菜の煮物 豆腐のみそ汁 <small>【赤】 ささ身、豆腐【黄】 米【緑】 にんじん、たまねぎ、こまつな、山東葉、ねぎ</small>	おかゆ 牛丼 豆腐のみそ汁 <small>【赤】 牛ロース豆腐、しらす、チーズ【黄】 米、しらす、食パン【緑】 たまねぎ、人参、こまつな、えのき、山東葉、ねぎ、みかん</small>	軟飯 牛丼 豆腐のみそ汁 <small>【赤】 牛ロース豆腐、しらす、チーズ【黄】 米、しらす、食パン【緑】 たまねぎ、人参、こまつな、えのき、山東葉、ねぎ、みかん</small>	じゃこチーズトースト みかん

## 11月16日は「芋の日」

沖縄県では11月16日は「いい芋の日」です。芋のことを方言で「いむ」や「うむ」ということから語呂合わせで「芋の日」に決めました。また、11月は芋の旬の時期でもあります。ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富で美容や健康にもおススメ食材！こどものおやつにもぴったりです♪

離乳食では、おやつや汁物に芋を使用しています♪



## ＼おやつにおすすめ！／ 「炊飯器で焼き芋」



＜材料＞ ・さつま芋or紅芋 ・水1カップ

- ①芋を洗って皮付きのさつま芋と水を炊飯器の窯にいれてスイッチオン！
- ②炊き上がったら竹串をお芋にさして、スッとさきればOK。