



# 令和6年 11月 離乳食献立表

- 【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らないようにする食品
- 行事、食材の都合により献立を変更することがございます。
- 新規アレルギー発症予防のため、保育所で初めて食べるできないよう食材の確認をお願いします。



	5~6か月頃	7~8か月	9~11か月	12か月	おやつ (9か月~)
1 18 金 月	つぶしがゆ 豆腐のペースト さつま芋のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米、さつま芋【緑】	おかゆ さつま芋と人参の煮物 豆腐のスープ 【赤】沖縄豆腐【黄】米、さつま芋【緑】人参、玉ねぎ	おかゆ 豆腐と大根の煮物 鶏肉とさつま芋のうま煮 玉ねぎのスープ 【赤】沖縄豆腐、鶏もも肉【黄】米、さつま芋【緑】大根、人参、さやいんげん、玉ねぎ	軟飯 豆腐と大根の煮物 鶏肉とさつま芋のうま煮 玉ねぎのみそ汁 【赤】沖縄豆腐、鶏もも肉【黄】米、三温糖、さつま芋【緑】大根、人参、さやいんげん、玉ねぎ、ねぎ	ささみと野菜のおじや バナナ 【赤】きな粉【黄】小麦粉、なたね油、三温糖、黒砂糖【緑】バナナ
5 19 火	つぶしがゆ 魚のペースト 大根のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根	おかゆ 魚の煮物 大根と人参の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、人参、ブロッコリ	おかゆ 鶏肉の煮物 ブロッコリと人参のステック けんちん汁 【赤】鶏もも肉、厚揚げ【黄】米、さつま芋【緑】人参、ブロッコリ、大根、人参、ごぼう、長ねぎ	軟飯 鶏肉の煮物 ブロッコリと人参のステック けんちん汁 【赤】鶏もも肉、厚揚げ【黄】米、三温糖、さつま芋【緑】人参、ブロッコリ、大根、人参、ごぼう、長ねぎ	人参入りホットケーキ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】人参
6 20 水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】人参	おかゆ 魚の煮物 大根とじゃが芋の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】大根、人参	おかゆ 魚の煮物 大根イリチー 豆腐と小松菜のスープ 【赤】赤魚、豚Bロース肉、沖縄豆腐【黄】米、じゃが芋、うずまき【緑】大根、人参、小松菜、ねぎ	軟飯 魚の煮物 大根イリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 【赤】赤魚、豚Bロース肉、沖縄豆腐【黄】米、三温糖、じゃが芋、うずまき【緑】大根、人参、小松菜、ねぎ	スイートポテト 梨のコンポート 【赤】豆乳【黄】さつま芋【緑】梨
7 21 木	つぶしがゆ 豆腐と小松菜のペースト 大根のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】小松菜、大根	おかゆ 魚の煮物 豆腐と小松菜のペースト 大根と人参のスープ 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米【緑】小松菜、大根、人参	おかゆ 魚の煮物 豆腐と小松菜のペースト 大根と人参のスープ 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米【緑】小松菜、大根、人参	軟飯 魚の煮物 豆腐と小松菜のペースト 大根と人参のみそ汁 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米、三温糖【緑】小松菜、大根、人参	ホットケーキ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】
8 22 金	つぶしがゆ 豆腐のペースト じゃが芋と白菜の煮物 【赤】絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】白菜、白菜	おかゆ 白菜と人参のとうとう煮物 豆腐とわかめのスープ 【赤】絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋、片栗粉【緑】白菜、人参	おかゆ 魚の煮物 白菜のあんかけ 豆腐とわかめのスープ 【赤】赤魚、豚Bロース肉、絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋、片栗粉【緑】白菜、人参、長ねぎ、チンゲンサイ、わかめ	あんかけ焼きそば 魚の煮物 豆腐とわかめのスープ 【赤】豚Bロース肉、赤魚、絹ごし豆腐【黄】中華めん、なたね油、片栗粉、三温糖【緑】白菜、人参、やし、長ねぎ、チンゲンサイ、わかめ	ささみと野菜のおじや 洋梨のコンポート 【赤】鶏もも肉【黄】はいが米、三温糖【緑】ごぼう、乾しいたけ、人参、ねぎ、ラフランス
9 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎと人参のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ ささみと野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】ささ身、沖縄豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、小松菜	おかゆ ささみと野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】ささ身、沖縄豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、小松菜	軟飯 牛肉と野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】牛かたろス、沖縄豆腐【黄】米、三温糖【緑】玉ねぎ、人参、小松菜	トースト バナナ 【赤】ピザ用チーズ【黄】食パン【緑】バナナ
11 25 月	つぶしがゆ 魚のペースト キャベツと玉ねぎのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】キャベツ、玉ねぎ	おかゆ ささみと野菜の煮物 キャベツのスープ バナナヨーグルト 【赤】ささ身、大豆プレーンヨーグルト【黄】米、じゃが芋【緑】ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ、バナナ	おかゆ 豚ひき肉と野菜の煮物 キャベツのスープ バナナヨーグルト 【赤】豚・ひき肉、大豆プレーンヨーグルト【黄】米、じゃが芋【緑】ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ、バナナ	軟飯 豚ひき肉と野菜の煮物 キャベツのスープ バナナヨーグルト 【赤】豚・ひき肉、大豆プレーンヨーグルト【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ、バナナ	バナナホットケーキ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】バナナ
12 26 火	つぶしがゆ 魚のペースト 人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】人参	おかゆ ささみと野菜のクリーム煮 野菜スープ 【赤】ささ身、豆乳【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、ブロッコリ、人参、キャベツ	おかゆ チキンときのこのクリーム煮 チンゲン菜ソテー ミネストローネ 【赤】鶏むね肉、豆乳【黄】米、マカロニ、小麦粉、じゃが芋【緑】玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、ブロッコリ、チンゲンサイ、人参、キャベツ、トマト	コッペパン チキンときのこのグラタン チンゲン菜ソテー ミネストローネ 【赤】鶏むね肉、豆乳、チーズ【黄】パン、マカロニ、小麦粉、じゃが芋【緑】玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、ブロッコリ、チンゲンサイ、人参、キャベツ、トマト	ささみと野菜のおじや 【赤】ささ身【黄】米【緑】人参、玉ねぎ
13 27 水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】大根	おかゆ 魚の煮物 野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】大根、人参	おかゆ 魚の煮物 ごぼうと人参のステック 豚汁 【赤】赤魚、豚Bロース肉、沖縄豆腐【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】ごぼう、人参、大根、ねぎ	軟飯 鯖の梅肉焼き ごぼうと人参のステック 豚汁 【赤】さば、豚Bロース肉、沖縄豆腐【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】ねり梅しよが、ごぼう、人参、大根、ねぎ	ささみと野菜のおじや 柿のコンポート 【赤】ささ身【黄】米【緑】人参、大根、柿
14 28 木	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参と大根のペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参、大根	おかゆ ささみと野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、ブロッコリ、大根	おかゆ ささみと野菜の煮物 大根と人参のステック チンゲン菜のスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、ブロッコリ、大根、チンゲンサイ	軟飯 ささみと野菜の煮物 大根と人参のステック チンゲン菜のスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米、三温糖【緑】玉ねぎ、人参、ブロッコリ、大根、チンゲンサイ	おこのみ焼き オレンジ 【赤】シーチキン【黄】小麦粉、なご、なたね油【緑】人参、キャベツ、オレンジ
15 29 金	つぶしがゆ ゆし豆腐汁 じゃが芋のペースト 【赤】ゆし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】	おかゆ ブロッコリの煮物 ゆし豆腐汁 【赤】ゆし豆腐、もずく【黄】米、じゃが芋【緑】ブロッコリ、人参	おかゆ 豚肉の煮物 ブロッコリの煮物 ゆし豆腐汁 【赤】豚Bロース肉、ゆし豆腐、もずく【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、ブロッコリ、人参、アサ、ねぎ	軟飯 豚肉の煮物 ブロッコリときゅうりのごまサラダ ゆし豆腐汁 【赤】豚Bロース肉、ゆし豆腐、もずく【黄】米、三温糖、じゃが芋、すりごま、マヨネーズ【緑】玉ねぎ、ブロッコリ、きゅうり、人参、アサ、ねぎ	ふかし芋 りんごのコンポート 【赤】【黄】紅芋【緑】りんご
16 30 土	つぶしがゆ 魚のペースト 小松菜と玉ねぎのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】小松菜、玉ねぎ	おかゆ 魚の煮物 野菜の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、小松菜	うどん汁 魚の煮物 【赤】豚Bロース肉、赤魚【黄】うどん【緑】人参、玉ねぎ、小松菜	うどん汁 魚の煮物 【赤】豚Bロース肉、赤魚【黄】うどん、三温糖【緑】人参、玉ねぎ、小松菜	鮭と野菜のおじや みかん 【赤】べにざけ【黄】はいが米、あわ、押し麦【緑】温州みかん

## 11月16日は「いい芋の日」

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オススメ食材！こどものおやつにもぴったりです。給食では15日、29日にふかし芋を提供したいと思います。

