



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ことが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	つぶしがゆ 豆腐のペースト さつま芋のペースト	おかゆ さつま芋と人参の煮物 豆腐のスープ	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	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	ささみと野菜のおじや バナナ
	【赤】沖縄豆腐【黄】米、さつま芋【緑】	【赤】沖縄豆腐【黄】米、さつま芋【緑】人参、玉ねぎ	【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	【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	【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	おかゆ 魚の煮物 大根と人参の煮物	おかゆ 鶏肉の煮物 ブロッコリーと人参のステック けんちん汁	軟飯 鶏肉の煮物 ブロッコリーと人参のステック けんちん汁	人参入りホットケーキ
	【赤】赤魚【黄】米【緑】大根	【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、人参、ブロッコリー	【赤】鶏もも肉、厚揚げ【黄】米、さつま芋【緑】 人参、ブロッコリー、大根、人参、ごぼう、長ねぎ	【赤】鶏もも肉、厚揚げ【黄】米、三温糖、さつま芋【緑】 人参、ブロッコリー、大根、人参、ごぼう、長ねぎ	【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	おかゆ 魚の煮物 大根とじやが芋の煮物 豆腐のスープ	おかゆ 魚の煮物 大根イリチー 豆腐と小松菜のスープ	軟飯 魚の煮物 大根イリチー 豆腐と小松菜のみそ汁	スイートポテト 梨のコンポート
	【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】人参	【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米じやが芋【緑】大根、人参	【赤】赤魚、豚Bロース肉、沖縄豆腐【黄】米、じやが芋、うすまき麩【緑】大根、人参、小松菜、ねぎ	【赤】豆乳【黄】さつま芋【緑】梨 ねぎ	【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	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	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	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	ホットケーキ
	【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】小松菜、大根	【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米【緑】小松菜、大根、人参	【赤】赤魚、片栗粉【緑】小松菜、大根、人参	【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米、三温糖【緑】小松菜、大根、人参	【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 じやが芋と白菜の煮物	おかゆ 白菜と人参のとろとろ煮物 豆腐とわかめのスープ	おかゆ 魚の煮物 白菜のあんかけ 豆腐とわかめのスープ	あんかけ焼きそば 魚の煮物 豆腐とわかめのスープ	ささみと野菜のおじや 洋梨のコンポート
	【赤】絹ごし豆腐【黄】米、じやが芋【緑】白菜	【赤】絹ごし豆腐【黄】米、じやが芋、片栗粉【緑】 白菜、人参	【赤】赤魚、豚Bロース肉、絹ごし豆腐【黄】米、じやが芋、片栗粉【緑】白菜、人参、長ねぎ、チキンサイ、 わかめ	【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、もやし、長ねぎ、チキンサイ、わかめ	【赤】鶏もも肉【黄】はいが米、三温糖【緑】ごぼう、乾しきいたけ、人参、ねぎ、ラフラン
9 23 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎと人参のペースト	おかゆ ささみと野菜のあんかけ 豆腐のスープ	おかゆ ささみと野菜のあんかけ 豆腐のスープ	軟飯 牛肉と野菜のあんかけ 豆腐のスープ	トースト バナナ
	【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参	【赤】ささ身、沖縄豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、 小松菜	【赤】ささ身、沖縄豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、 小松菜	【赤】牛かたロース、沖縄豆腐【黄】米、三温糖【緑】 玉ねぎ、人参、小松菜	【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	おかゆ ささみと野菜の煮物 キャベツのスープ	おかゆ 豚ひき肉と野菜の煮物 キャベツのスープ	軟飯 豚ひき肉と野菜の煮物 キャベツのスープ	バナナホットケーキ
	【赤】赤魚【黄】米【緑】キャベツ、玉ねぎ	【赤】ささ身、大豆ブレーンヨーグルト【黄】米、じやが芋【緑】ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ、バナナ	【赤】豚・ひき肉、大豆ブレーンヨーグルト【黄】米、じやが芋【緑】ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ、バナナ	【赤】豚・ひき肉、大豆ブレーンヨーグルト【黄】米、三温糖、じやが芋【緑】ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ、バナナ	【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	おかゆ ささみと野菜のクリーム煮 野菜スープ	おかゆ チキンときのこのクリーム煮 チンゲン菜ソテー ミニストローネ	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 ミニストローネ	ささみと野菜のおじや
	【赤】赤魚【黄】米【緑】人参	【赤】ささ身、豆乳【黄】米、じやが芋【緑】玉ねぎ、 【赤】鶏むね肉、豆乳【黄】米、マカロニ、小麦粉、 じやが芋【緑】玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、ブロッコリー、チキンサイ、人参、キャベツトマト	【赤】鶏むね肉、豆乳、チーズ【黄】パン、マカロニ、小麦粉、じやが芋【緑】玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、ブロッコリー、チキンサイ、人参、キャベツトマト	【赤】ささ身【黄】米【緑】人参、玉ねぎ	【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	おかゆ 魚の煮物 野菜の煮物 豆腐のスープ	おかゆ 魚の煮物 ごぼうと人参のステック 豚汁	軟飯 鯖の梅肉焼き ごぼうと人参のステック 豚汁	ささみと野菜のおじや 柿のコンポート
	【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】大根	【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米、じやが芋【緑】大根、人参	【赤】赤魚、豚Bロース肉、沖縄豆腐【黄】米、三温糖、じやが芋【緑】ごぼう、人参、大根、ねぎ	【赤】ささ身、豚Bロース肉、沖縄豆腐【黄】米、三温糖、じやが芋【緑】ねり悔、しょうが、ごぼう、人参、大根、ねぎ	【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	おかゆ ささみと野菜の煮物 豆腐のスープ	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	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	おこのみ焼き オレンジ
	【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参、大根	【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、 人参、ブロッコリー、大根	【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、 人参、ブロッコリー、大根、チキンサイ	【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米、三温糖【緑】玉ねぎ、 人参、ブロッコリー、大根、チキンサイ	【赤】シーチキン【黄】小麦粉、なが芋、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 じやが芋のペースト	おかゆ ブロッコリーの煮物 ゆし豆腐汁	おかゆ 豚肉の煮物 ブロッコリーの煮物 ゆし豆腐汁	軟飯 豚肉の煮物 ブロッコリーとじゆうりのごまサラダ ゆし豆腐汁	ふかし芋 りんごのコンポート
	【赤】ゆし豆腐【黄】米、じやが芋【緑】	【赤】ゆし豆腐、もずく【黄】米、じやが芋【緑】ブロッコリー、人参	【赤】豚Bロース肉、ゆし豆腐、もずく【黄】米、じやが芋【緑】玉ねぎ、ブロッコリー、人参、アーサ、ねぎ	【赤】豚Bロース肉、ゆし豆腐、もずく【黄】米、三温糖、じやが芋、すりごま、マヨレ【緑】玉ねぎ、ブロッコリー、じゆうり、人参、アーサ、ねぎ	【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	おかゆ 魚の煮物 野菜の煮物	うどん汁 魚の煮物	うどん汁 魚の煮物	鮭と野菜のおじや みかん
	【赤】赤魚【黄】米【緑】小松菜、玉ねぎ	【赤】赤魚【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、小松菜	【赤】豚Bロース肉、赤魚【黄】うどん【緑】人参、玉ねぎ、小松菜	【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	【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「いいむ」や「うむ」ということから語呂合わせで「芋の日」に定めました。

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。

給食では15日、29日にふかし芋を提供したいと思います。

