



令和5年度 12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	金	つぶしがゆ 魚のペースト キャベツと人参のペースト <small>【赤】赤魚【黄】米【緑】キャベツ、人参 たまねぎ、トマト</small>	おかゆ 魚の煮物 野菜スープ <small>【赤】赤魚【黄】米【緑】キャベツ、人参 たまねぎ、トマト</small>	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜スープ <small>【赤】鶏もも肉、しらす【黄】米、米【緑】キャベツ、人参 たまねぎ、トマト、からし、オレンジ</small>	軟飯 鶏肉の煮物 野菜スープ <small>【赤】鶏もも肉、しらす【黄】米、三温糖、米、ごま【緑】キャベツ、人参 たまねぎ、トマト、からし、オレンジ</small>	からし菜とじゃこおにぎり オレンジ
		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 ささみと白菜の煮物 豆腐のスープ <small>【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米【緑】はくさい、たまねぎ、人参</small>	おかゆ 鶏肉と白菜の煮物 豆腐のスープ <small>【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐、ささ身【黄】米、食パン【緑】はくさい、たまねぎ、人参、わかめ、長ねぎ、バナナ</small>	軟飯 鶏肉と白菜の煮物 豆腐のスープ <small>【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐、ささ身【黄】米、三温糖、食パン【緑】はくさい、たまねぎ、人参、わかめ、長ねぎ、バナナ</small>	きな粉トースト バナナ
4 18	月	つぶしがゆ 豆腐のペースト じゃが芋と人参のペースト <small>【赤】絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】人参</small>	おかゆ ささみと野菜の煮物 アーサ汁 <small>【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】人参、たまねぎ、アーサ</small>	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 アーサ汁 ステック野菜 <small>【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳【黄】米、じゃが芋、ホックケキックス、なたね油【緑】人参、たまねぎ、とうがん、アーサ、長ねぎ、きゅうり</small>	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 アーサ汁 ステック野菜 <small>【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳【黄】米、じゃが芋、三温糖、ホックケキックス、なたね油【緑】人参、たまねぎ、とうがん、アーサ、長ねぎ、きゅうり</small>	ホットケーキ
		つぶしがゆ 鮭のペースト じゃが芋と玉ねぎのペースト <small>【赤】べにざけ【黄】米、じゃが芋【緑】たまねぎ</small>	おかゆ 鮭のとブロッコリーの煮物 野菜の豆乳スープ <small>【赤】べにざけ、豆乳【黄】米、じゃが芋【緑】ブロッコリー、トマト、たまねぎ、人参</small>	おかゆ 鮭のとブロッコリーの煮物 野菜の豆乳スープ <small>【赤】べにざけ、豆乳、ささ身【黄】米、じゃが芋、米【緑】ブロッコリー、トマト、たまねぎ、人参、鮭、しいたけ、こまつな</small>	軟飯 鮭のとブロッコリーの煮物 野菜の豆乳スープ <small>【赤】べにざけ、豆乳、ささ身【黄】米、じゃが芋、米【緑】ブロッコリー、トマト、たまねぎ、人参、鮭、しいたけ、こまつな</small>	鶏ささみと野菜のおじや
6 20	水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根と白菜のペースト <small>【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】大根、はくさい</small>	おかゆ 魚と玉ねぎの煮物 にんじんしりしり 白菜のスープ <small>【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米【緑】たまねぎ、人参、大根、はくさい</small>	おかゆ 豚肉と玉ねぎの煮物 にんじんしりしり 白菜のスープ <small>【赤】豚ロース肉、沖縄豆腐【黄】米、紅芋【緑】たまねぎ、人参、大根、はくさい、りんご</small>	軟飯 豚肉と玉ねぎの煮物 にんじんしりしり 白菜のスープ <small>【赤】豚ロース肉、沖縄豆腐【黄】米、三温糖、紅芋【緑】たまねぎ、人参、大根、はくさい、りんご</small>	ふかし芋 すりおろしりんご
		つぶしがゆ 魚のペースト 人参と大根のペースト <small>【赤】赤魚【黄】米【緑】人参、大根</small>	おかゆ 魚の煮物 大根のスープ <small>【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、人参、キャベツ</small>	おかゆ 魚の煮物 キャベツの煮物 大根のスープ バナナ <small>【赤】赤魚、豚ロース肉、厚揚げ、牛乳、きな粉【黄】米、ホックケキックス、なたね油【緑】キャベツ、人参、きゅうり、大根、バナナ</small>	軟飯 魚のみそ煮 キャベツの煮物 大根のスープ バナナ <small>【赤】赤魚、豚ロース肉、厚揚げ、牛乳、きな粉【黄】米、三温糖、ホックケキックス、なたね油【緑】キャベツ、人参、きゅうり、大根、バナナ</small>	きな粉入りホットケーキ バナナ
8 22	金	つぶしがゆ 魚のペースト ほうれん草と大根のペースト <small>【赤】赤魚【黄】米【緑】ほうれん草、大根</small>	おかゆ 魚とほうれん草の煮物 大根の汁 <small>【赤】赤魚【黄】米【緑】ほうれん草、人参、大根、こまつな</small>	おかゆ 魚とほうれん草の煮物 大根の汁 <small>【赤】赤魚、ささ身【黄】米【緑】ほうれん草、人参、大根、こまつな</small>	軟飯 ひじきのふりかけ(8) 魚とほうれん草の煮物 大根の汁 <small>【赤】花かつお、赤魚、焼きのり【黄】米、三温糖、ごま、はくさい、米、あわ【緑】ひじき、ほうれん草、人参、大根、こまつな</small>	おにぎり
		つぶしがゆ 豆腐のペースト 小松菜と玉ねぎのペースト <small>【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】こまつな、たまねぎ</small>	おかゆ ささみと野菜のあんかけ 豆腐のスープ <small>【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参、たまねぎ、こまつな、長ねぎ</small>	おかゆ 豚・ひき肉、絹ごし豆腐【黄】米【緑】こまつな、たまねぎ、人参、長ねぎ、わかめ、かぼちゃ、みかん	軟飯 野菜とひき肉のあんかけ 豆腐のスープ <small>【赤】豚・ひき肉、絹ごし豆腐【黄】米【緑】こまつな、たまねぎ、人参、長ねぎ、わかめ、かぼちゃ、みかん</small>	茹でかぼちゃ みかん
11 月	月	つぶしがゆ 魚のペースト 玉ねぎと人参のペースト <small>【赤】赤魚【黄】米【緑】人参、たまねぎ</small>	おかゆ 魚と小松菜の煮物 野菜スープ <small>【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】こまつな、人参、たまねぎ</small>	おかゆ 魚の煮物 野菜と鶏肉のスープ <small>【赤】赤魚、鶏もも肉【黄】米、じゃが芋、食パン【緑】こまつな、人参、たまねぎ、長ねぎ</small>	軟飯 魚の煮物 野菜と鶏肉のスープ <small>【赤】赤魚、鶏もも肉【黄】米、じゃが芋、食パン【緑】こまつな、人参、たまねぎ、長ねぎ</small>	トースト
		つぶしがゆ 魚のペースト さつま芋と人参のペースト <small>【赤】赤魚【黄】米、さつまいも【緑】人参</small>	おかゆ ささみとさつま芋の煮物 納豆 野菜スープ <small>【赤】ささ身、挽きわり納豆【黄】米、さつまいも【緑】人参、さやいんげん、はくさい、たまねぎ</small>	おかゆ 鶏肉とさつま芋の煮物 納豆 野菜スープ バナナ <small>【赤】鶏もも肉、挽きわり納豆、牛乳【黄】米、さつまいも、ホックケキックス、なたね油【緑】人参、さやいんげん、はくさい、たまねぎ、バナナ</small>	軟飯 鶏肉とさつま芋の煮物 納豆 野菜スープ バナナ <small>【赤】鶏もも肉、挽きわり納豆、牛乳【黄】米、さつまいも、三温糖、ホックケキックス、なたね油【緑】人参、さやいんげん、はくさい、たまねぎ、バナナ</small>	ホットケーキ バナナ
13 27	水	つぶしがゆ 魚のペースト じゃが芋と大根のペースト <small>【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】大根</small>	おかゆ 魚の煮物 かぶの煮物 野菜スープ <small>【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】かぶ、根、皮むき、人参、大根</small>	おかゆ 魚の煮物 かぶの煮物 チムシンジ <small>【赤】赤魚、豚ロース肉、豚、レバー、ささ身【黄】米、じゃが芋、米【緑】かぶ、根、皮むき、人参、大根</small>	軟飯 魚の煮物 かぶの煮物 チムシンジ <small>【赤】赤魚、豚ロース肉、豚、レバー、ささ身【黄】米、じゃが芋、米【緑】かぶ、根、皮むき、人参、大根</small>	野菜入りおじや
		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 ささみと野菜の煮物 里芋の汁 <small>【赤】ささ身【黄】米、里芋【緑】人参、たまねぎ、キャベツ</small>	おかゆ 肉団子 キャベツの煮物 里芋の汁 <small>【赤】豚・ひき肉、厚揚げ、牛乳【黄】米、片栗粉、三温糖、里芋、ホックケキックス、なたね油【緑】しょうが、たまねぎ、人参、ひじき、キャベツ、きゅうり、ねぎ、みかん</small>	軟飯 肉団子 キャベツの煮物 里芋のみそ汁 <small>【赤】豚・ひき肉、厚揚げ、牛乳【黄】米、片栗粉、三温糖、里芋、ホックケキックス、なたね油【緑】しょうが、たまねぎ、人参、ひじき、キャベツ、きゅうり、ねぎ、みかん</small>	ホットケーキ みかん
14 18	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 野菜スープ バナナ <small>【赤】赤魚【黄】米【緑】たまねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー、バナナ</small>	おかゆ 鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮物 野菜スープ バナナ <small>【赤】鶏もも肉、牛乳【黄】米、スパゲッティ、ホックケキックス、なたね油【緑】ブロッコリー、人参、たまねぎ、キャベツ、バナナ、いちご</small>	スパゲッティミートソース 鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮物 野菜スープ バナナ <small>【赤】牛・ひき肉、豚・ひき肉、鶏もも肉、牛乳【黄】スパゲッティ、三温糖、ホックケキックス、なたね油【緑】たまねぎ、人参、マッシュルーム、ホールトマト、ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、バナナ、いちご</small>	ホットケーキ イチゴ
		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 魚の煮物 野菜スープ バナナ <small>【赤】赤魚【黄】米【緑】たまねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー、バナナ</small>	おかゆ 鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮物 野菜スープ バナナ <small>【赤】鶏もも肉、牛乳【黄】米、スパゲッティ、ホックケキックス、なたね油【緑】ブロッコリー、人参、たまねぎ、キャベツ、バナナ、いちご</small>	スパゲッティミートソース 鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮物 野菜スープ バナナ <small>【赤】牛・ひき肉、豚・ひき肉、鶏もも肉、牛乳【黄】スパゲッティ、三温糖、ホックケキックス、なたね油【緑】たまねぎ、人参、マッシュルーム、ホールトマト、ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、バナナ、いちご</small>	ホットケーキ イチゴ

