



令和5年度 1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~)
4 18	木	つぶしがゆ 魚のペースト 大根と人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ 魚と野菜の煮物 野菜スープ 【赤】赤魚【黄】米【緑】こまつな、大根、人参、ブロッコリー	おかゆ 豚肉と野菜の煮物 野菜スープ 【赤】豚Bロース肉、牛乳【黄】米、ホックケキックス、なたね油【緑】大根、こまつな、人参、ブロッコリー、バナナ	軟飯 豚肉と野菜の煮物 野菜スープ 【赤】豚Bロース肉、牛乳【黄】米、三温糖、ホックケキックス、なたね油【緑】大根、こまつな、人参、ブロッコリー、バナナ	ホットケーキ バナナ
5 19	金	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 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】かぼちゃ、たまねぎ	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ かぼちゃスープ 【赤】沖縄豆腐、鶏、ひき肉【黄】米【緑】たまねぎ、人参、かぼちゃ、こまつな	おかゆ 豆腐だんご かぼちゃスープ 【赤】沖縄豆腐、鶏、ひき肉、絹ごし豆腐【黄】米【緑】たまねぎ、枝豆、かぼちゃ、こまつな、人参、大根	スパゲティーナポリタン 豆腐だんご かぼちゃスープ 【赤】沖縄豆腐、鶏、ひき肉、絹ごし豆腐【黄】スパゲティ、米【緑】たまねぎ、人参、しめじ、ピーマン、枝豆、かぼちゃ、こまつな、大根	沖縄野菜のボロボロジュシー
6 13	土	つぶしがゆ 魚のペースト 大根と白菜のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、はくさい	おかゆ 魚の煮物 大根と白菜のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、はくさい、人参	おかゆ 白菜と肉団子のスープ 【赤】豚、ひき肉【黄】米、片栗粉、さつまいも、もち粉、小麦粉、三温糖、ごま【緑】しょうが、たまねぎ、人参、大根、はくさい、温州みかん	軟飯 白菜と肉団子のスープ 【赤】豚、ひき肉【黄】米、片栗粉、さつまいも、もち粉、小麦粉、三温糖、ごま【緑】しょうが、たまねぎ、人参、大根、はくさい、温州みかん	いも寄せ みかん
9 23	火	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】たまねぎ、人参	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ トマトスープ 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】たまねぎ、人参、トマト	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ステック野菜 トマトスープ 【赤】沖縄豆腐、豚、ひき肉、シーチキン、プロセスチーズ【黄】米、食パン【緑】たまねぎ、人参、ニラ、きゅうり、トマト	軟飯 豆腐と野菜のあんかけ ステック野菜 トマトスープ 【赤】沖縄豆腐、豚、ひき肉、シーチキン、プロセスチーズ【黄】米、食パン【緑】たまねぎ、人参、ニラ、きゅうり、トマト	ツナとチーズのトースト
10 24	水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 小松菜と大根のペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】こまつな、大根	おかゆ ささみと野菜の煮物 豆腐と大根のスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米【緑】こまつな、はくさい、人参、大根、長ねぎ	おかゆ ささみと野菜の煮物 豆腐と大根のスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐、牛乳【黄】米、ホックケキックス、なたね油【緑】こまつな、はくさい、人参、大根、長ねぎ、バナナ	軟飯 ささみと野菜の煮物 豆腐と大根のスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐、牛乳【黄】米、三温糖、ホックケキックス、なたね油【緑】こまつな、はくさい、人参、大根、長ねぎ、バナナ	ホットケーキ バナナ
11 25	木	つぶしがゆ 鮭のペースト じゃが芋とほうれん草のペースト 【赤】ペにぎげ【黄】米、じゃが芋【緑】ほうれん草	おかゆ 鮭の煮物 ほうれん草と豆腐の煮物 野菜スープ 【赤】ペにぎげ、沖縄豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】ほうれん草、人参	おかゆ 鮭の煮物 ほうれん草と豆腐の煮物 野菜スープ 【赤】ペにぎげ、沖縄豆腐、鶏もも肉、ささ身【黄】米、じゃが芋、米【緑】ほうれん草、人参、タンカン	軟飯 鮭のみそ煮 ほうれん草と豆腐の煮物 野菜スープ 【赤】ペにぎげ、沖縄豆腐、鶏もも肉、焼きのり【黄】米、じゃが芋、はいが米、あわ【緑】ほうれん草、人参、タンカン	おにぎり タンカン
12 26	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 【赤】赤魚【黄】米【緑】キャベツ、たまねぎ	おかゆ 魚の煮物 キャベツのスープ 焼き芋 【赤】赤魚【黄】米、さつまいも【緑】キャベツ、たまねぎ、人参	おかゆ 魚の煮物 キャベツのスープ 焼き芋 【赤】赤魚、鶏もも肉、豆乳【黄】米、さつまいも、じゃが芋、押し麦、小麦粉【緑】キャベツ、たまねぎ、人参	軟飯 野菜そば 魚の煮物 焼き芋 【赤】豚Bロース肉、赤魚、鶏もも肉、豆乳【黄】沖縄そば、なたね油、さつまいも、じゃが芋、押し麦、小麦粉【緑】たまねぎ、キャベツ、人参、ニラ、もやし	押し麦入りクリームスープ クラッカー
20 27	土	つぶしがゆ 魚のペースト 大根とさつま芋のペースト 【赤】赤魚【黄】米、さつまいも【緑】大根	おかゆ 魚の煮物 野菜スープ バナナ 【赤】赤魚【黄】米、さつまいも【緑】大根、長ねぎ、バナナ	おかゆ 魚の煮物 野菜スープ バナナ 【赤】赤魚、鶏もも肉、ペにぎげ【黄】米、さつまいも、米【緑】大根、長ねぎ、バナナ	けんちんうどん 魚の煮物 バナナ 【赤】鶏もも肉、油揚げ、赤魚、ペにぎげ【黄】うどん、さつまいも、三温糖、はいが米、あわ、押し麦【緑】大根、しめじ、長ねぎ、バナナ、枝豆、塩昆布	鮭と枝豆のおにぎり
15 29	月	つぶしがゆ 魚のペースト さつま芋と大根のペースト 【赤】赤魚【黄】米、さつまいも【緑】大根	おかゆ 豆腐と鶏ひき肉のあんかけ 大根の煮物 さつま芋のスープ 【赤】沖縄豆腐、鶏、ひき肉【黄】米、さつまいも【緑】人参、たまねぎ、大根、きゅうり、はくさい、こまつな	おかゆ 豆腐と鶏ひき肉のあんかけ 野菜スティック さつま芋のスープ 【赤】豆腐、鶏、ひき肉、厚揚げ、無塩せきベーコン【黄】米、さつまいも、山芋、タピオカ粉、油【緑】人参、玉ねぎ、大根、きゅうり、白菜、小松菜、長ねぎ、ニラ	軟飯 松風焼き 野菜スティック さつま芋と長ねぎみそ汁 【赤】鶏、ひき肉、沖縄豆腐、厚揚げ、無塩せきベーコン【黄】米、パン粉、三温糖、ごま、なたね油、さつまいも、山芋、タピオカ粉【緑】れんこん、人参、乾燥しいたけ、たまねぎ、大根、きゅうりはくさい、こまつな、長ねぎ、ニラ、ブルー	山芋ボール ブルー
16 30	火	つぶしがゆ 魚のペースト じゃが芋と玉ねぎのペースト 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】たまねぎ	おかゆ ささみと野菜の煮物 さつま芋の煮物 【赤】ささ身【黄】米、じゃが芋、さつまいも、紅芋【緑】人参、たまねぎ、ブロッコリー	おかゆ ささみと野菜の煮物 さつま芋の煮物 【赤】ささ身、まぐろ、缶詰水煮【黄】米、じゃが芋、さつまいも、紅芋、米【緑】人参、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、温州みかん	コッペパン 牛肉と野菜の煮物 さつま芋の煮物 【赤】牛、かたロース、シーチキン、焼きのり【黄】コッペパン、じゃが芋、さつまいも、紅芋、米、三温糖【緑】人参、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、温州みかん	味噌入りおにぎり みかん
17 31	水	つぶしがゆ 魚のペースト 小松菜とじゃがいものペースト 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】こまつな	おかゆ 魚の煮物 小松菜とじゃがいもの煮物 かぶのスープ 【赤】赤魚、ささ身【黄】米、じゃが芋【緑】こまつな、かぶ、かぶ、人参	おかゆ 魚の煮物 小松菜とじゃがいもの煮物 かぶのスープ 【赤】赤魚、ささ身、牛乳【黄】米、じゃが芋、ホックケキックス、なたね油【緑】こまつな、かぶ、かぶ、人参、りんご	軟飯 魚の煮物 小松菜とじゃがいもの煮物 かぶのみそ汁 【赤】赤魚、ささ身、牛乳【黄】米、三温糖、じゃが芋、ホックケキックス、なたね油【緑】こまつな、かぶ、かぶ、人参、りんご	島人参ホットケーキ すりおろしりんご
22	月	つぶしがゆ 豆腐のペースト じゃが芋とほうれん草のソテー 【赤】絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】ほうれん草	おかゆ ささみとじゃが芋の煮物 ほうれん草と豆腐のスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】たまねぎ、ほうれん草、人参	おかゆ 鶏もも肉の煮物 じゃが芋の煮物 ほうれん草と豆腐のスープ 【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、油【緑】玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、ほうれん草、人参、バナナ	軟飯 鶏もも肉の煮物 じゃが芋の煮物 ほうれん草と豆腐のみそ汁 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳【黄】米、三温糖、じゃが芋、ホックケキックス、なたね油【緑】たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、ほうれん草、人参、バナナ	ホットケーキ バナナ

今月も山芋、島人参、春菊、柚子などおいしい旬の食材をたくさん使用しています♪

Happy

New Year!!!



「魚の柚子味噌焼き」

魚の切り身40g・4切れ 柚子皮・1g 柚子しぼり汁・小さじ1強
 酒・小さじ1 みりん・小さじ1 味噌・大さじ2/3
 しょうゆ・小さじ2/3 砂糖・小さじ1/2
 ①ゆずの皮はすりおろし、果汁は絞る。
 ②①と調味料を合わせ魚を10~15分漬ける。
 グリル、又はフライパンで焼く。

「山芋ボール」

山芋・400g ベーコン・50g ニラ・30g タピオカ粉・大さじ1~2
 塩・1/3 油・揚げる分量
 ①山芋は蒸してつぶす。ベーコンは細かく刻んで炒める。ニラも刻む。
 ②山芋に、タピオカ粉、ベーコン、ニラ、塩をいれて混ぜ合わせる。