

令和7年 1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

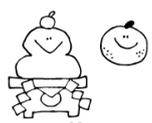
□ 行事、食材の都合により献立を変更することがございます。

□ 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~)
4 11 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参のペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】にんじん	おかゆ(7~) 人参と玉ねぎの煮物 豆腐のスープ 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】人参、玉ねぎ	おかゆ(9~) 麻婆豆腐 トマトスープ 【赤】豚・ひき肉、豚・レバー、沖縄豆腐、鶏もも肉【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、トマト、長ねぎ	軟飯(12~) 麻婆豆腐 トマトスープ 【赤】豚・ひき肉、豚・レバー、沖縄豆腐、鶏もも肉【黄】米、三温糖【緑】玉ねぎ、しいたけ、人参、トマト、長ねぎ	きな粉トースト(ぼんがゆ) オレンジ 【赤】きな粉【黄】食パン、三温糖【緑】オレンジ
6 20 月	つぶしがゆ 白身魚のペースト 大根のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 大根の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、ブロッコリ、人参	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 ブロッコリと人参ステーキ 大根のすまし汁 【赤】赤魚【黄】米【緑】ブロッコリ、人参、大根	軟飯(12~) 白身魚の煮物 ブロッコリと人参ステーキ 大根のすまし汁 【赤】赤魚【黄】米、三温糖【緑】ブロッコリ、人参、大根	島人参入りホットケーキ 【赤】卵【黄】三温糖、なたね油、小麦粉、こま【緑】人参
7 21 火	つぶしがゆ 白身魚のペースト じゃがいものペースト 【赤】ホキ【黄】米、じゃが芋【緑】	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 じゃが芋と大根の煮物 【赤】ホキ【黄】米、じゃが芋【緑】大根、人参	沖縄野菜ポロポロジュースー 白身魚の煮物 野菜ステーキ 【赤】シーチキン、ホキ【黄】はいが米、押し麦、じゃが芋【緑】大根、人参、小松菜、大根	沖縄野菜ポロポロジュースー 白身魚の煮物 野菜ステーキ 【赤】シーチキン、ホキ【黄】はいが米、押し麦、三温糖、じゃが芋【緑】大根、人参、小松菜、大根	トースト(ぼんがゆ) 【赤】ピザ用チーズ【黄】食パン【緑】ブールン
8 22 水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参とほうれん草のペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参、ほうれん草	おかゆ(7~) 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】人参、ほうれん草	おかゆ(9~) 鶏もも肉の煮物 人参ステーキ ほうれん草のスープ 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米、うずまき、麩【緑】人参、ほうれん草	軟飯(12~) 鶏もも肉の煮物 人参ステーキ ほうれん草のみそ汁 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米、三温糖、うずまき、麩【緑】人参、ほうれん草	ささみと小松菜のおじや オレンジ 【赤】ささ身【黄】米【緑】人参、小松菜、オレンジ
9 23 木	つぶしがゆ 白身魚のペースト 玉ねぎと白菜のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】玉ねぎ、はくさい	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 マッシュポテト 大根と人参のスープ 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】大根、人参	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 マッシュポテト 白菜と肉団子のスープ 【赤】赤魚、豚・ひき肉【黄】米、じゃが芋、片栗粉【緑】玉ねぎ、人参、大根、はくさい	軟飯(12~) 白身魚の煮物 マッシュポテト 白菜と肉団子のスープ 【赤】赤魚、豚・ひき肉【黄】米、三温糖、じゃが芋、片栗粉【緑】玉ねぎ、人参、大根、はくさい	ささみと野菜のみそおじや バナナ 【赤】ささ身【黄】米【緑】人参、大根、バナナ
10 24 金	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参のペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】にんじん	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 ブロッコリと大根の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米【緑】ブロッコリ、人参	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 ブロッコリ炒め煮 沖縄そば 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米、沖縄そば【緑】ブロッコリ、人参、ねぎ	軟飯(12~) 白身魚の煮物 ブロッコリ炒め煮 【赤】豚肉、赤魚、沖縄豆腐【黄】沖縄そば、三温糖【緑】ねぎ、ブロッコリ、人参	しらすと野菜のおじや タンカン 【赤】しらす、花かつお【黄】はいが米、あわ、三温糖【緑】ねぎ、ブロッコリ、人参
18 25 土	つぶしがゆ 白身魚のペースト 人参と大根のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】人参、大根	おかゆ(7~) 魚の煮物 豆腐と野菜の煮物 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ(9~) 魚の煮物 鶏とごぼうのスープ 【赤】赤魚、鶏もも肉、沖縄豆腐【黄】米【緑】ごぼう、長ねぎ、大根、人参	軟飯(12~) 魚の煮物 鶏とごぼうのみそ汁 棒チーズ 【赤】赤魚、鶏もも肉、沖縄豆腐、チーズ【黄】米、三温糖【緑】ごぼう、長ねぎ、大根、人参	ホットケーキ 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
27 月	つぶしがゆ 白身魚のペースト さつま芋のペースト 【赤】赤魚【黄】米、さつまいも【緑】	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 根菜の煮物 【赤】赤魚【黄】米、さつまいも【緑】大根、人参	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 大根と人参のステーキ さつま芋と長ねぎのスープ 【赤】赤魚、厚揚げ【黄】米、さつまいも【緑】大根、人参、はくさい、小松菜、長ねぎ	軟飯(12~) 白身魚の煮物 大根と人参のステーキ さつま芋と長ねぎみそ汁 【赤】赤魚、厚揚げ【黄】米、さつまいも【緑】大根、人参、はくさい、小松菜、長ねぎ	蒸しじゃが芋 りんごコンポート(ペースト) 【赤】【黄】じゃが芋【緑】りんご
14 28 火	つぶしがゆ 豆腐のペースト かぼちゃのペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】かぼちゃ	おかゆ(7~) 豆腐の煮物 大根と人参の煮物 かぼちゃと人参のポタージュスープ 【赤】沖縄豆腐、豆乳【黄】米【緑】大根、人参、玉ねぎ、かぼちゃ	おかゆ(9~) ハンバーグ 大根と人参のステーキ かぼちゃと人参のポタージュスープ 【赤】牛・ひき肉、豚・ひき肉、沖縄豆腐、豆乳【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、大根、人参、かぼちゃ	コッペパン ハンバーグ 大根と人参のステーキ かぼちゃと人参のポタージュスープ 【赤】牛・ひき肉、豚・ひき肉、沖縄豆腐、豆乳【黄】コッペパン、じゃが芋、三温糖【緑】玉ねぎ、大根、人参、かぼちゃ	しらすと野菜のおじや オレンジ 【赤】チーズ、しらす、花かつお【黄】はいが米、あわ【緑】オレンジ
15 29 水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参とじゃが芋のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】にんじん	おかゆ(7~) 松風焼き 野菜の煮物 【赤】鶏・ひき肉、沖縄豆腐【黄】米、パン粉、じゃが芋【緑】れんこん、人参、玉ねぎ、ブロッコリ	おかゆ(9~) 松風焼き ブロッコリと人参ステーキ かぶのスープ 【赤】鶏・ひき肉、沖縄豆腐【黄】米、パン粉、じゃが芋【緑】れんこん、人参、玉ねぎ、ブロッコリ、かぶ	軟飯(12~) 松風焼き ブロッコリと人参ステーキ かぶのみそ汁 【赤】鶏・ひき肉、沖縄豆腐【黄】米、パン粉、三温糖、こま、なたね油、じゃが芋【緑】れんこん、人参、しいたけ、玉ねぎ、ブロッコリ、かぶ、ねぎ	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】
16 30 木	つぶしがゆ 白身魚のペースト ほうれん草と豆腐のペースト 【赤】ホキ、沖縄豆腐【黄】米【緑】ほうれん草	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 ほうれん草とじゃが芋の煮物 豆腐のスープ 【赤】ホキ、沖縄豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】ほうれん草、人参	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 ほうれん草の豆腐の煮物 鶏肉とじゃが芋のスープ 【赤】ホキ、沖縄豆腐、鶏もも肉【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】ほうれん草、人参	軟飯(12~) ホキの柚子みそ焼き ほうれん草の白和え 鶏肉とじゃが芋のスープ 【赤】ホキ、沖縄豆腐、鶏もも肉【黄】米、三温糖、すりごま、白じゃが芋【緑】ゆず、ほうれん草、もやし、人参	ささみと野菜のみそおじや 【赤】ささ身【黄】米【緑】人参
17 31 金	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根とさつま芋のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米、さつまいも【緑】大根	おかゆ(7~) 鶏ひき肉の肉団子 大根とさつま芋の煮物 【赤】沖縄豆腐、鶏・ひき肉【黄】米、片栗粉、さつまいも【緑】玉ねぎ、枝豆、大根	おかゆ(9~) けんちん汁 鶏ひき肉の肉団子 けんちん汁 【赤】沖縄豆腐、鶏・ひき肉、鶏もも肉【黄】米、片栗粉、さつまいも【緑】玉ねぎ、枝豆、大根、長ねぎ	けんちんうどん(修正) 鶏ひき肉の肉団子 元氣ヨーグルト 【赤】鶏もも肉、沖縄豆腐、鶏・ひき肉、ヨーグルト【黄】うどん、さつまいも、片栗粉【緑】大根、長ねぎ、玉ねぎ、枝豆	押し麦入りクリームスープ 【赤】鶏もも肉、豆乳【黄】じゃが芋、押し麦、小麦粉【緑】人参、玉ねぎ

あけましておめでとうございます



Happy
New Year !!!

新しい年を迎え、清々しい毎日を過ごされているかと思えます。
今年も子ども達の健康と成長を支え、安全でおいしい給食を提供していきたいと思えます。
寒さが厳しい季節ですが、よく食べ、よく遊び、よく寝て、元気いっぱい毎日にしましょう。