

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 米 三温糖【緑】玉ねぎ しいたけ 人参 トマト 長ねぎ
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 フロccoli 人参	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 フロccoliと人参ステーキ 大根のすまし汁 【赤】赤魚【黄】米【緑】フロccoli 人参 大根	軟飯(12~) 白身魚の煮物 フロccoliと人参ステーキ 大根のすまし汁 【赤】赤魚【黄】米 三温糖【緑】フロccoli 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 ごま【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】ブルーシロ 三温糖 じゃが芋【緑】大根 人参 小松菜 大根
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 とうもろこし 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 とうもろこし 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 三温糖 とうもろこし ほうれん草
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 フロccoliの煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚 沖縄豆腐【黄】米【緑】フロccoli 人参	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 フロccoli炒め煮 沖縄そば 【赤】赤魚 沖縄豆腐【黄】米 沖縄そば【緑】フロccoli 人参 ねぎ	軟飯(12~) 白身魚の煮物 フロccoli炒め煮 【赤】豚肉 赤魚 沖縄豆腐【黄】沖縄そば 三温糖【緑】ねぎ フロccoli 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 フロccoli 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 人参 はくさい 小松菜 長ねぎ
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 フロccoli	おかゆ(9~) 松風焼き フロccoli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 フロccoli かぶ	軟飯(12~) 松風焼き フロccoli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 ごま なたね油 じゃが芋【緑】れんこん 人参 しいたけ 玉ねぎ フロccoli 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 人参 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ひます。
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ひます。
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。