



令和5年度 2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	木	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	おかゆ 豆腐と大根の煮物 ひじきの鶏そぼろ煮 かぼちゃのスープ	おかゆ 豆腐と大根の煮物 ひじきの鶏そぼろ煮 かぼちゃのスープ	軟飯 豆腐と大根の煮物 ひじきの鶏そぼろ煮 かぼちゃのみそ汁	ホットケーキ すりおろしりんご
		【赤】豆腐【黄】米【緑】かぼちゃ、玉ねぎ	【赤】豆腐、鶏・ひき肉【黄】米【緑】大根、ひじき、人参、小松菜、かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ	【赤】豆腐、鶏・ひき肉、牛乳【黄】米、三温糖、ホトケキックス、油【緑】大根、ひじき、人参、小松菜、かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ、りんご	【赤】豆腐、鶏・ひき肉、牛乳【黄】米、三温糖、ホトケキックス、油【緑】大根、ひじき、人参、小松菜、かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ、りんご	
2 16	金	つぶしがゆ 魚のペースト 大根と人参のペースト	おかゆ 魚と白菜の煮物 大根のスープ	おかゆ 魚の煮物 白菜の煮物 大根のスープ	軟飯 魚の煮物 白菜の煮物 大根のスープ	おにぎり オレンジ
		【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、人参	【赤】赤魚、豆腐【黄】米【緑】はくさい、人参、大根	【赤】赤魚、ささ身【黄】米【緑】はくさい、人参、大根、オレンジ	【赤】赤魚、豆腐、焼きのり【黄】米、三温糖、米、あわ【緑】はくさい、人参、大根、オレンジ	
3 10	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 もずくあんかけ 豆腐と小松菜のスープ	おかゆ 野菜ともずくあんかけ 豆腐と小松菜のスープ	軟飯 野菜ともずくあんかけ 豆腐と小松菜のスープ	チーズトースト みかん
		【赤】豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参	【赤】もずく、ささ身、豆腐【黄】米、片栗粉【緑】玉ねぎ、人参、小松菜	【赤】もずく、豚・ひき肉、豆腐、チーズ【黄】米、食パン【緑】玉ねぎ、人参、小松菜、みかん	【赤】もずく、豚・ひき肉、豆腐、チーズ【黄】米、三温糖、食パン【緑】玉ねぎ、人参、枝豆、ピーマン、小松菜、みかん	
5 26	月	つぶしがゆ 魚のペースト 大根と人参のペースト	おかゆ 魚とブロッコリーの煮物 大根と人参のスープ	おかゆ 魚とブロッコリーの煮物 大根と人参のスープ	軟飯 魚とブロッコリーの煮物 大根と人参のスープ 手作りふりかけ	きな粉フレンチトースト
		【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、人参	【赤】赤魚、厚揚げ【黄】米【緑】ブロッコリー、人参、大根	【赤】赤魚、厚揚げ、きな粉、牛乳【黄】米、コッペパン、油【緑】ブロッコリー、人参、大根	【赤】赤魚、厚揚げ、しらす、花かつお、きな粉、牛乳【黄】米、三温糖、ごま、コッペパン、油【緑】ブロッコリー、人参、大根、あおのり	
6 20	火	つぶしがゆ 鮭のペースト キャベツと玉ねぎのペースト	おかゆ 鮭とキャベツの煮物 もずくのスープ	おかゆ 鮭とキャベツの煮物 ひじきの煮物 もずくのスープ	軟飯 鮭とキャベツの煮物 ひじきの煮物 もずくのスープ	人参ホットケーキ タンカン
		【赤】鮭【黄】米【緑】キャベツ、玉ねぎ	【赤】鮭ともずく、豆腐【黄】米【緑】キャベツ、人参、玉ねぎ	【赤】もずく、豆腐、牛乳【黄】米、ホトケキックス、油【緑】キャベツ、人参、玉ねぎ、ひじき、きゅうり、タンカン	【赤】鮭ともずく、豆腐、牛乳【黄】米、ホトケキックス、油【緑】キャベツ、人参、玉ねぎ、ひじき、きゅうり、タンカン	
7 21	水	つぶしがゆ 魚のペースト じゃが芋とほうれん草のペースト	おかゆ ささみとほうれん草の煮物 野菜スープ	おかゆ ささみとほうれん草の煮物 ミネストローネ	軟飯 ささみとほうれん草の煮物 ミネストローネ	鬼まんじゅう みかん
		【赤】赤魚【黄】米【緑】じゃが芋、ほうれん草	【赤】ささ身【黄】米【緑】じゃが芋、ほうれん草、人参、キャベツ、玉ねぎ	【赤】ささ身【黄】米【緑】じゃが芋、さつまい、三温糖、ホトケキックス、小麦粉【緑】ほうれん草、人参、キャベツ、玉ねぎ、トマト、みかん	【赤】ささ身【黄】米、三温糖、じゃが芋、さつまい、ホトケキックス、小麦粉【緑】ほうれん草、人参、キャベツ、玉ねぎ、トマト、みかん	
8 22	木	つぶしがゆ 魚のペースト さつまいのペースト	おかゆ 魚の煮物 根菜のスープ	おかゆ 魚の煮物 ステック野菜 根菜のスープ	軟飯 魚の煮物 ステック野菜 根菜のスープ	ホットケーキ
		【赤】赤魚【黄】米【緑】さつまい	【赤】赤魚【黄】米、さつまい【緑】人参、大根	【赤】赤魚、牛乳【黄】米、さつまい、ホトケキックス、油【緑】大根、人参、きゅうり、ごぼう	【赤】赤魚、牛乳【黄】米、三温糖、さつまい、ホトケキックス、油【緑】大根、人参、きゅうり、ごぼう	
9 29	金 木	つぶしがゆ 魚のペースト 玉ねぎと人参のペースト	おかゆ 魚と小松菜の煮物 野菜の豆乳スープ	おかゆ 魚と小松菜の煮物 野菜の豆乳スープ	豆乳みそちゃんぽん 魚の煮物 小松菜の煮物	トマトリゾット
		【赤】赤魚【黄】米【緑】玉ねぎ、人参	【赤】赤魚、豆乳【黄】米【緑】人参、小松菜、キャベツ、玉ねぎ	【赤】赤魚、豆乳【黄】米、三温糖【緑】人参、小松菜、キャベツ、玉ねぎ、ホルトマト	【赤】豚Bロース肉、かまぼこ、豆乳、赤魚、無塩せきベーコン【黄】中華めん、三温糖、米【緑】人参、きくらげ、キャベツ、玉ねぎ、もやし、小松菜、ホルトマト	
17 24	土	つぶしがゆ 魚のペースト 白菜と玉ねぎのペースト	おかゆ ささみと野菜の煮物 白菜のスープ	おかゆ ささみと野菜の煮物 白菜のスープ	軟飯 牛肉と野菜の煮物 白菜のスープ	黒糖アガラサー バナナ
		【赤】赤魚【黄】米【緑】はくさい、玉ねぎ	【赤】ささ身【黄】米【緑】じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、はくさい	【赤】ささ身、牛乳【黄】米【緑】じゃが芋、強力粉、黒砂糖【緑】玉ねぎ、人参、はくさい、レーズン、バナナ	【赤】牛かたロース、牛乳【黄】米【緑】じゃが芋、はるさめ、強力粉、黒砂糖【緑】玉ねぎ、人参、はくさい、レーズン、バナナ	
19 月	月	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根と小松菜のペースト	おかゆ 納豆 豆腐とキャベツの煮物 大根のスープ	おかゆ 納豆 豆腐とキャベツの煮物 大根のスープ	軟飯 納豆 豆腐とキャベツの煮物 大根のスープ	ふかし芋
		【赤】豆腐【黄】米【緑】大根、小松菜	【赤】挽きわり納豆、豆腐【黄】米【緑】キャベツ、小松菜、人参、大根	【赤】挽きわり納豆、豆腐【黄】米【緑】じゃが芋【緑】キャベツ、小松菜、人参、大根	【赤】挽きわり納豆、豆腐【黄】米【緑】じゃが芋【緑】キャベツ、小松菜、人参、大根	
13 27	火	つぶしがゆ 魚のペースト かぼちゃと人参のペースト	おかゆ ささみのトマト煮 フルーツヨーグルト和え かぼちゃと人参のスープ	おかゆ 鶏肉のケチャップ煮 フルーツヨーグルト和え かぼちゃと人参のスープ	コッペパン 鶏肉のケチャップ煮 フルーツヨーグルト和え かぼちゃと人参のスープ	おなかおにぎり オレンジ
		【赤】赤魚【黄】米【緑】人参、かぼちゃ	【赤】ささ身、ヨーグルト、豆腐【黄】米【緑】じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、トマト、小松菜、バナナ、かぼちゃ	【赤】鶏肉、ヨーグルト、豆腐、しらす、かつお、のり【黄】米【緑】じゃが芋、米、あわ、ごま、三温糖【緑】玉ねぎ、人参、トマト、小松菜、バナナ、かぼちゃ、塩昆布、オレンジ	【赤】鶏もも肉、プレーンヨーグルト、豆腐、しらす、花かつお、焼きのり【黄】コッペパン、じゃが芋、米、あわ、ごま、三温糖【緑】玉ねぎ、人参、トマト、小松菜、バナナ、かぼちゃ、塩昆布、オレンジ	
14 28	水	つぶしがゆ 豆腐のペースト じゃが芋と玉ねぎのペースト	おかゆ 魚の煮物 じゃが芋と人参の煮物 大根と山東菜のスープ	おかゆ 魚の煮物 肉じゃが 大根と山東菜のみそ汁	軟飯 魚の煮物 肉じゃが 大根と山東菜のみそ汁	ホットケーキ、バナナ
		【赤】豆腐【黄】米【緑】じゃが芋、玉ねぎ	【赤】赤魚、豆腐【黄】米【緑】じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、大根、山東菜、ねぎ	【赤】赤魚、豚Bロース肉、豆腐、牛乳【黄】米【緑】じゃが芋、ホトケキックス、油【緑】玉ねぎ、人参、大根、山東菜、ねぎ、バナナ	【赤】赤魚、豚Bロース肉、豆腐、牛乳【黄】米、三温糖、じゃが芋、ホトケキックス、油【緑】玉ねぎ、人参、大根、山東菜、ねぎ、バナナ	