



令和7年 2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～)
1 8 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根のペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】大根、昆布	おかゆ(7～) 大根と人参の煮物 豆腐のスープ 【赤】沖縄豆腐【黄】米、さいとも【緑】大根、人参	おかゆ(9～) ひき肉と野菜のあんかけ 豚汁 【赤】豚、ひき肉、豚肉、沖縄豆腐【黄】米、さいとも【緑】人参、玉ねぎ、小松菜、大根	軟飯(12～) ひき肉と野菜のあんかけ 豚汁 【赤】豚、ひき肉、豚肉、沖縄豆腐【黄】米、三温糖、さいとも【緑】人参、玉ねぎ、小松菜、ごぼう、大根	ココア入りホットケーキ 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
3 17 月	つぶしがゆ 白身魚のペースト じゃがいものペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】じゃが芋	おかゆ(7～) 白身魚の煮物 じゃが芋と人参の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】じゃが芋、人参、玉ねぎ	おかゆ(9～) 白身魚の煮物 じゃが芋と人参のスープ(具材大きく) 【赤】赤魚、厚揚げ【黄】米【緑】じゃが芋、人参、玉ねぎ	軟飯(12～) 白身魚の煮物 ひじきの鶏そぼろのあんかけ じゃが芋と人参のスープ(具材大きく) 【赤】赤魚、鶏、ひき肉、厚揚げ【黄】米、三温糖、片栗粉、じゃが芋【緑】ほしひじき、人参、小松菜、玉ねぎ	ささみと小松菜のおじや バナナ 【赤】ささ身【黄】米【緑】人参、小松菜、バナナ
4 18 火	つぶしがゆ 白身魚のペースト 人参と玉ねぎのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】人参、玉ねぎ	おかゆ(7～) ささ身と野菜の煮物 豆乳スープ 【赤】ささ身、豆乳【黄】米【緑】じゃが芋、さいとも【緑】玉ねぎ、人参、ブロッコリー	おかゆ(9～) マカロニと野菜の煮物 ブロッコリーとさつま芋スティック ゴボウ入りクリームスープ 【赤】豚肉、沖縄豆腐【黄】米【緑】ブロッコリー、人参、玉ねぎ、ピーマン、ブロッコリー、ごぼう、マッシュルーム	パン マカロニと野菜の煮物 ブロッコリーとさつま芋スティック ゴボウ入りクリームスープ 【赤】豚肉、豆乳【黄】米【緑】マカロニ、さいとも、じゃが芋、小麦粉【緑】人参、玉ねぎ、ピーマン、ブロッコリー、ごぼう、マッシュルーム	トマトリゾット 【赤】【黄】米、三温糖【緑】ホールトマト、玉ねぎ、パセリ
5 19 水	つぶしがゆ 豆腐のペースト かぼちゃのペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】かぼちゃ、玉ねぎ	おかゆ(7～) ささ身と野菜の煮物 かぼちゃと豆腐のスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米【緑】大根、ブロッコリー、かぼちゃ	おかゆ(9～) ブロッコリーと豚肉の煮物 大根と人参のステック かぼちゃと豆腐のスープ 【赤】豚肉、沖縄豆腐【黄】米【緑】ブロッコリー、人参、大根、かぼちゃ、玉ねぎ	軟飯(12～) ブロッコリーと豚肉の煮物 大根と人参のステック かぼちゃのみそ汁 【赤】豚肉、沖縄豆腐【黄】米、三温糖【緑】ブロッコリー、人参、大根、かぼちゃ、玉ねぎ	ホットケーキ グレープフルーツ 【赤】無塩せきボークウィンナー、豆乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】グレープフルーツ
6 20 木	つぶしがゆ 白身魚のペースト キャベツとじゃが芋のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】じゃが芋、キャベツ	おかゆ(7～) 白身魚の煮物 じゃが芋と人参の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】じゃが芋、人参、玉ねぎ	おかゆ(9～) 白身魚の煮物 肉じゃが キャベツの味噌汁 【赤】赤魚、豚肉【黄】米【緑】じゃが芋、しらたき【緑】玉ねぎ、人参、キャベツ、ねぎ	軟飯(12～) 白身魚の煮物 肉じゃが キャベツの味噌汁 【赤】赤魚、豚肉【黄】米、三温糖、じゃが芋、しらたき【緑】玉ねぎ、人参、キャベツ、ねぎ	ホットケーキ 【赤】ヨーグルト【黄】はちや種【緑】
7 21 金	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根のペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】大根	おかゆ(7～) 大根の煮物 豆腐のスープ 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】じゃが芋【緑】大根、人参	おかゆ(9～) 白身魚の煮物 おでん 【赤】赤魚、焼き豆腐【黄】米【緑】じゃが芋【緑】大根、人参	軟飯(12～) 白身魚の煮物 おでん 【赤】赤魚、焼き豆腐【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】大根、人参	【赤】【黄】さいとも、三温糖、ホットケーキミックス、小麦粉【緑】オレンジ
15 22 土	つぶしがゆ 白身魚のペースト 大根と人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ(7～) 白身魚の煮物 小松菜あんかけ 【赤】赤魚【黄】米、片栗粉【緑】小松菜、人参、大根	味噌うどん 白身魚の煮物 【赤】豚肉、赤魚【黄】うどん、三温糖、ごま【緑】大根、人参、小松菜	味噌うどん 白身魚の煮物 【赤】豚肉、赤魚【黄】うどん、三温糖、ごま【緑】大根、人参、小松菜	みそおじや オレンジ 【赤】シーチキン【黄】米、押し麦、あわ【緑】人参、ほしひじき、ねぎ、オレンジ
10 25 月 火	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】小松菜、大根	おかゆ(7～) ひきわり納豆 キャベツと根菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】挽きわり納豆、沖縄豆腐【黄】米【緑】大根、人参、キャベツ	おかゆ(9～) ひきわり納豆 豆腐と野菜のゴロゴロ煮 沢煮椀 【赤】挽きわり納豆、花かつお、沖縄豆腐、豚肉【黄】米【緑】人参、キャベツ、大根	軟飯(12～) 納豆みそ(ち) 豆腐と野菜のゴロゴロ煮 沢煮椀 【赤】挽きわり納豆、花かつお、沖縄豆腐、豚肉【黄】米、三温糖、なたね油【緑】しょうが、ねぎ、人参、キャベツ、大根	きな粉パン 【赤】きな粉【黄】パン、なたね油、三温糖【緑】
12 26 水	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 小松菜あんかけ 【赤】赤魚【黄】米、片栗粉【緑】小松菜、人参、大根	おかゆ(9～) 白身魚の煮物 豚ソーキ汁 【赤】赤魚【黄】米【緑】昆布、人参、大根、小松菜、ねぎ	軟飯(12～) 白身魚の煮物 豚ソーキ汁 【赤】赤魚【黄】米、三温糖【緑】昆布、人参、大根、小松菜、ねぎ	ささみと小松菜のおじや タンカン 【赤】ささ身【黄】米【緑】人参、小松菜、タンカン
13 27 木	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】絹ごし豆腐【黄】米【緑】じゃが芋、人参	おかゆ(7～) 鶏団子を含め煮 小松菜入りマッシュポテト もずくスープ 【赤】鶏、ひき肉、もずく、絹ごし豆腐【黄】米、片栗粉、じゃが芋【緑】長ねぎ、小松菜、人参	おかゆ(9～) 高野豆腐と鶏団子を含め煮 小松菜入りマッシュポテト もずくスープ 【赤】凍り豆腐、鶏、ひき肉、もずく、絹ごし豆腐【黄】米、片栗粉、三温糖、じゃが芋、ごま【緑】長ねぎ、小松菜、人参	軟飯(12～) 高野豆腐と鶏団子を含め煮 小松菜入りマッシュポテト もずくスープ 【赤】凍り豆腐、鶏、ひき肉、もずく、絹ごし豆腐【黄】米、片栗粉、三温糖、じゃが芋、ごま【緑】長ねぎ、小松菜、人参、みつ葉	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】
14 28 金	つぶしがゆ 白身魚のペースト キャベツと玉ねぎのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】キャベツ、玉ねぎ	おかゆ(7～) 白身魚の煮物 ミネストローネ 【赤】赤魚【黄】米【緑】じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、キャベツ、ホールトマト	おかゆ(9～) 白身魚の煮物 ミネストローネ 【赤】赤魚【黄】米【緑】じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、キャベツ、ホールトマト	スパゲティボーングレ 白身魚の煮物 ミネストローネ 樺チーズ 【赤】ペーコン、あさり、赤魚、樺チーズ【黄】スパゲティ、三温糖、じゃが芋【緑】玉ねぎ、しめじ、人参、マッシュルーム、ピーマン、パセリ、キャベツ、トマト	しらすのおじや りんごのコンポート 【赤】しらす、花かつお【黄】米、あわ、いりごま、三温糖【緑】塩昆布、りんご

＼ 暦の上では春を迎えます！



旧暦の1月20日に食べる
「ハチカヒランメー」



まだまだ寒さが厳しい2月。
冷え込む日と寒さが和らぐ日を繰り返しながら、春が少しずつ近づいてきます。
寒暖差で体調をくずしやすい季節なので、バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、元気に過ごしていきましょう

「ヒランメー」は押し麦とティピチをじっくり煮て塩で味付けをした料理ですが、保育所では押し麦の他に豚肉やかつおだし、しいたけ等の具材使用し雑炊風にアレンジして提供したいと思っております。

昔沖縄では正月前に豚を1頭を屠殺し、ごちそうを作っていました。

旧暦の1月7日はチラガーを食べ
旧暦の1月16日にグソーの正月のごちそうを作り
旧暦の1月20日のハチカソーグッチには正月の締めくくりとして
「ヒランメー」を食べこころとして大切に1頭の豚を食べ尽くしたそうです。

