



令和5年度 3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	金	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 魚の煮物 大根と人参のスープ 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、人参、ブロッコリー	おかゆ 鶏肉の煮物 ブロッコリーとトマトの煮物 大根と人参のスープ 【赤】鶏もも肉、豆腐、牛乳【黄】米、ホットケーキミックス、なたね油【緑】ブロッコリー、ミニトマト、きゅうり、大根、人参、いちご	軟飯 鶏肉の煮物 ブロッコリーとトマトの煮物 大根と人参のスープ 【赤】鶏もも肉、豆腐、牛乳【黄】米、三温糖、ホットケーキミックス、なたね油【緑】ブロッコリー、ミニトマト、きゅうり、大根、人参、いちご	ホットケーキ イチゴ
2 9	土	つぶしがゆ 魚のペースト 野菜スープ 【赤】赤魚【黄】米【緑】たまねぎ、人参、キャベツ	おかゆ ささみと野菜の煮物 野菜スープ 【赤】ささ身【黄】米【緑】たまねぎ、人参、セロリ、キャベツ	おかゆ ひき肉と野菜の煮物 野菜スープ 【赤】合い挽肉【黄】米、スパゲッティ、じゃが芋【緑】たまねぎ、人参、セロリ、キャベツ、オレンジ	軟飯 ひき肉と野菜の煮物 野菜スープ 【赤】合い挽肉【黄】米、マカロニ、スパゲッティ、乾、じゃが芋【緑】たまねぎ、人参、セロリ、キャベツ、オレンジ	マッシュポテト オレンジ
4 18	月	つぶしがゆ 魚のペースト 小松菜と大根のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】こまつな、大根	おかゆ 魚の煮物 小松菜とささみの煮物 大根のスープ 【赤】赤魚、ささ身【黄】米【緑】こまつな、人参、大根	おかゆ 魚の煮物 小松菜とささみの煮物 大根のスープ 【赤】赤魚、ささ身、厚揚げ、焼きのり【黄】米、三温糖【緑】こまつな、人参、大根、バナナ	軟飯 魚の煮物 小松菜とささみの煮物 大根のスープ 【赤】赤魚、ささ身、厚揚げ、焼きのり【黄】米、三温糖、はいがり、米、あわ【緑】こまつな、人参、大根、バナナ	おにぎり バナナ
5	火	つぶしがゆ 魚のペースト さつま芋とたまねぎのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】人参、たまねぎ	おかゆ 魚と野菜の煮物 ブロッコリーとさつま芋の煮物 野菜スープ 【赤】赤魚【黄】米、さつまいも【緑】たまねぎ、人参、ブロッコリー、キャベツ	おかゆ 魚と野菜の煮物 ブロッコリーとさつま芋の煮物 野菜スープ 【赤】赤魚、牛乳【黄】米、さつまいも、ホットケーキミックス、なたね油【緑】たまねぎ、人参、ブロッコリー、キャベツ、バナナ	スパゲッティミートソース 鶏肉の煮物 ブロッコリーとさつま芋の煮物 野菜スープ 【赤】合い挽肉、鶏もも肉、牛乳【黄】スパゲッティ、三温糖、さつまいも、ホットケーキミックス、なたね油【緑】たまねぎ、人参、マッシュルーム、ホールトマト、ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、バナナ	ホットケーキ バナナ
6 19	水 火	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参とたまねぎのペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】人参、たまねぎ	おかゆ ささみと野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】ささ身、豆腐【黄】米【緑】たまねぎ、人参、チンゲンサイ	おかゆ ささみと野菜の煮物 野菜スティック 豆腐のスープ 【赤】ささ身、豆腐、赤魚【黄】米【緑】たまねぎ、人参、ピーマン、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ	軟飯 ささみと野菜の煮物 野菜スティック 豆腐のスープ 【赤】ささ身、豆腐、赤魚【黄】米、三温糖【緑】たまねぎ、人参、ピーマン、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ	味噌おじや
7 21	木	つぶしがゆ 豆腐のペースト じゃが芋と人参のペースト 【赤】ゆし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】人参	おかゆ 魚の煮物 じゃが芋と人参の煮物 ゆし豆腐 【赤】赤魚、ゆし豆腐、もずく【黄】米、じゃが芋【緑】人参、きゅうり	おかゆ 魚のごまみそ煮 じゃが芋と人参の煮物 ゆし豆腐汁 【赤】赤魚、ゆし豆腐、もずく、牛乳【黄】米、三温糖、ごま、じゃが芋、ホットケーキミックス、油【緑】人参、きゅうり、アーサ、ねぎ、ほんかん	軟飯 魚のごまみそ煮 和風ポテトサラダ ゆし豆腐汁 【赤】赤魚、ゆし豆腐、もずく、牛乳【黄】米、三温糖、ごま、じゃが芋、ホットケーキミックス、なたね油【緑】人参、きゅうり、アーサ、ねぎ、ほんかん	ホットケーキ ほんかん
8 22	金	つぶしがゆ 魚のペースト かぼちゃと玉ねぎのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】かぼちゃ、たまねぎ	おかゆ ささみと野菜の煮物 かぼちゃスープ 【赤】ささ身【黄】米【緑】たまねぎ、人参、ピーマン、かぼちゃ、こまつな	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃスープ 【赤】鶏もも肉、ささ身【黄】米【緑】たまねぎ、人参、ピーマン、かぼちゃ、こまつな、ねぎ	スパゲッティボンゴレ 鶏肉の煮物 かぼちゃスープ 【赤】あさり、缶詰、鶏もも肉、ささ身、つごんぶ【黄】スパゲッティ、三温糖、米【緑】たまねぎ、しめじ、人参、マッシュルーム、ピーマン、かぼちゃ、こまつな、ひじき	ジュース おにぎり こんぶ
23 30	土	つぶしがゆ 豆腐のペースト キャベツと玉ねぎのペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】キャベツ、たまねぎ	おかゆ ささみと野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】ささ身、豆腐【黄】米【緑】キャベツ、たまねぎ、人参、さんとうさい	おかゆ 豚肉と野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】豚ロース肉、豆腐【黄】米、食パン【緑】キャベツ、たまねぎ、人参、さんとうさい、バナナ	軟飯 豚肉と野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】豚ロース肉、豆腐【黄】米、三温糖、食パン、ごま【緑】キャベツ、たまねぎ、人参、さんとうさい、バナナ	セサミトースト バナナ
11 25	月	つぶしがゆ 豆腐のペースト 白菜と玉ねぎのペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】はくさい、たまねぎ	おかゆ ささみと野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】ささ身、豆腐【黄】米【緑】はくさい、人参、たまねぎ、わかめ、長ねぎ	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】鶏もも肉、豆腐【黄】米、食パン【緑】はくさい、人参、たまねぎ、わかめ、長ねぎ	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 豆腐のスープ 樺チーズ 【赤】鶏もも肉、豆腐、プロセスチーズ【黄】米、食パン【緑】はくさい、人参、たまねぎ、わかめ、長ねぎ	トースト
12 26	火	つぶしがゆ 魚のペースト 玉ねぎと人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】たまねぎ、人参	おかゆ 魚の煮物 マッシュポテト 野菜と豆乳のスープ 【赤】赤魚、豆乳【黄】米、じゃが芋【緑】たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、人参、ブロッコリー	おかゆ 魚の煮物 マッシュポテト 野菜と豆乳のスープ 【赤】赤魚、もずく、ツナ缶【黄】米、じゃが芋、長芋、小麦粉、油【緑】たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、人参、ブロッコリー、ニラ、オレンジ	軟飯 魚の煮物 マッシュポテト 野菜と豆乳のスープ 【赤】赤魚、豆乳、もずく、ツナ缶【黄】米、三温糖、じゃが芋、なかいも、小麦粉、油【緑】たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、人参、ブロッコリー、ニラ、オレンジ	ひらやーちー オレンジ
13 27	水	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 豆腐と野菜のあんかけ 根菜のスープ 【赤】豆腐【黄】米、じゃが芋、さつまいも【緑】たまねぎ、大根、人参	おかゆ 肉団子 ブロッコリーの煮物 根菜のスープ 【赤】豆腐、合い挽肉、厚揚げ、焼きのり【黄】米、じゃが芋、パン粉、さつまいも【緑】たまねぎ、ブロッコリー、人参、大根	軟飯 肉団子 ブロッコリーの煮物 根菜のスープ 【赤】豆腐、合い挽肉、厚揚げ、焼きのり【黄】米、じゃが芋、パン粉、さつまいも、あわ【緑】たまねぎ、ブロッコリー、人参、大根	おにぎり
14 28	木	つぶしがゆ 魚のペースト 白菜とかぼちゃのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】はくさい、かぼちゃ	おかゆ ささみとかぼちゃのあんかけ 白菜のスープ 【赤】ささ身【黄】米【緑】かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、人参、チンゲンサイ	おかゆ かぼちゃのそぼろあんかけ 白菜のスープ 【赤】合い挽肉、豆腐【黄】米、マカロニ、ホットケーキミックス、なたね油【緑】かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、人参、チンゲンサイ	軟飯 かぼちゃのそぼろあんかけ 白菜のスープ 【赤】合い挽肉、豆腐【黄】米、三温糖、マカロニ、ホットケーキミックス、なたね油【緑】かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、人参、チンゲンサイ	豆腐ドーナツ
15 29	金	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参とたまねぎのペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】人参、たまねぎ	おかゆ ささみと野菜の煮物 豆腐のスープ バナナ 【赤】ささ身、豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】たまねぎ、人参、ブロッコリー、バナナ	おかゆ ささみと野菜の煮物 豆腐のスープ バナナ 【赤】鶏もも肉、豆腐、ささ身【黄】米、じゃが芋【緑】たまねぎ、人参、ブロッコリー、アーサ、バナナ、りんご	軟飯 ささみと野菜の煮物 豆腐のスープ バナナ 【赤】鶏もも肉、豆腐、ささ身【黄】米、じゃが芋、三温糖【緑】たまねぎ、人参、ブロッコリー、アーサ、バナナ、りんご	野菜入りおじや すりおろしりんご



3月は、「ひなまつり」「お別れ会」とイベントの多い季節です。
 大好きな先生、お友達と思い出に残る楽しい給食の時間をすこし元気に卒園、進級してほしいと思います。
 また、おいしい野菜もたくさん穫れる季節。じゃがいも、にんじん、スナップえんどう、ニラ、トマトなど読谷村産の食材を多く取り入れています♪旬の味覚を味わってください。

