



令和6年 4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。

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～)
2/16	火	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎと人参のペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ ささみと野菜の煮物 アーサのスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、ブロッコリー、アーサ、長ねぎ	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 アーサのスープ 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐、ささ身【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、ブロッコリー、アーサ、長ねぎ	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 アーサのスープ 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐、焼きのり【黄】米、じゃが芋、三温糖【緑】玉ねぎ、人参、ブロッコリー、アーサ、長ねぎ	おにぎり
3/17	水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 白菜と玉ねぎのペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】はくさい、玉ねぎ	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ 白菜のスープ 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、はくさい	おかゆ ひき肉と豆腐のあんかけ 白菜のスープ 【赤】沖縄豆腐、豚・ひき肉、牛乳【黄】米、ホトケキックス、なたね油【緑】玉ねぎ、人参、はくさい、バナナ	軟飯 麻婆豆腐 白菜のスープ 【赤】沖縄豆腐、豚・ひき肉、牛乳【黄】米、ホトケキックス、なたね油【緑】玉ねぎ、人参、はくさい、バナナ	ホットケーキ バナナ
4/18	木	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、沖縄豆腐【黄】米、里芋【緑】大根、人参	おかゆ 魚の煮物 豚汁 【赤】赤魚、沖縄豆腐、豚Bロース肉、牛乳【黄】米、里芋、ホトケキックス、なたね油【緑】大根、人参、バナナ	軟飯 魚の煮物 豚汁 【赤】赤魚、沖縄豆腐、豚Bロース肉、牛乳【黄】米、三温糖、里芋、ホトケキックス、なたね油【緑】大根、人参、バナナ	ホットケーキ バナナ
5/19	金	つぶしがゆ 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 魚の煮物 キャベツと玉ねぎのスープ 焼き芋 【赤】赤魚【黄】米、さつまいも【緑】キャベツ、玉ねぎ、人参	おかゆ 魚の煮物 キャベツと玉ねぎのスープ 焼き芋 【赤】赤魚、ツナ缶【黄】米、さつまいも、米【緑】キャベツ、玉ねぎ、人参、りんご	野菜そば 焼き芋 魚の煮物 【赤】豚Bロース肉、赤魚、ツナ缶、焼きのり【黄】沖縄そば、さつまいも、三温糖、米【緑】玉ねぎ、人参、ニラ、キャベツ、りんご	味噌入りおにぎり すりおろしりんご
6/13	土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎとじゃが芋のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ	おかゆ ささみと野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】ささ身、沖縄豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ 牛肉と野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】牛かたロース、沖縄豆腐、豆乳【黄】米、じゃが芋、ホトケキックス、三温糖、なたね油【緑】玉ねぎ、人参、わかめ、バナナ	軟飯 牛肉と野菜の煮物 豆腐のみそ汁 【赤】牛かたロース、沖縄豆腐、豆乳【黄】米、じゃが芋、三温糖、ホトケキックス、なたね油【緑】玉ねぎ、人参、わかめ、バナナ	ココアケーキ バナナ
8/22	月	つぶしがゆ 魚のペースト 大根と玉ねぎのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、玉ねぎ	おかゆ 大根のそぼろ煮 わかめと玉ねぎのスープ 【赤】鶏・ひき肉、厚揚げ【黄】米【緑】大根、人参、わかめ、玉ねぎ	おかゆ 大根のそぼろ煮 わかめと玉ねぎのスープ 【赤】鶏・ひき肉、厚揚げ、牛乳、粉チーズ【黄】米、ホトケキックス、なたね油【緑】大根、人参、わかめ、玉ねぎ、バナナ	軟飯 大根のそぼろ煮 わかめと玉ねぎのスープ 【赤】鶏・ひき肉、厚揚げ、粉チーズ、豆乳【黄】米、三温糖、小麦粉、片栗粉、なたね油【緑】大根、人参、わかめ、玉ねぎ、しめじ、バナナ	しめじチーズサブレ バナナ
9/23	火	つぶしがゆ 魚のペースト キャベツのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】キャベツ	おかゆ 魚とキャベツの煮物 ブロッコリーの煮物 【赤】ささ身、豆乳【黄】米、じゃが芋【緑】キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、人参	おかゆ 鶏肉とキャベツの煮物 ブロッコリーの煮物 【赤】鶏もも肉、豆乳【黄】米、じゃが芋【緑】キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、オレンジ	コッペパン 鶏肉とキャベツの煮物 ブロッコリーの煮物 【赤】鶏もも肉、豆乳【黄】コッペパン、じゃが芋【緑】キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、オレンジ	マッシュポテト オレンジ
10/24	水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参と玉ねぎのペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参、玉ねぎ	おかゆ 魚の煮物 野菜スープ 【赤】赤魚、絹ごし豆腐【黄】米【緑】ブロッコリー、人参、玉ねぎ	おかゆ 魚の煮物 野菜スープ 【赤】赤魚、絹ごし豆腐、ささ身【黄】米【緑】ブロッコリー、人参、玉ねぎ	軟飯 魚の煮物 野菜スープ 【赤】赤魚、絹ごし豆腐、ささ身【黄】米、三温糖、米【緑】ブロッコリー、人参、玉ねぎ	野菜入りおじや
11/25	木	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 【赤】ゆし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ	おかゆ ささみとじゃが芋の煮物 ゆし豆腐 【赤】ささ身、ゆし豆腐、もずく【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、アーサ	おかゆ 鶏肉の煮物 マッシュポテト ゆし豆腐 【赤】鶏もも肉、ゆし豆腐、もずく、牛乳【黄】米、じゃが芋、ホトケキックス、なたね油【緑】玉ねぎ、人参、アーサ	軟飯 鶏肉の煮物 マッシュポテト ゆし豆腐 【赤】鶏もも肉、ゆし豆腐、もずく、ヨーグルト、牛乳【黄】米、三温糖、じゃが芋、ホトケキックス、なたね油【緑】玉ねぎ、人参、アーサ	元気ヨーグルト ホットケーキ
12/26	金	つぶしがゆ 鮭のペースト キャベツと玉ねぎのペースト 【赤】べにざけ【黄】米【緑】玉ねぎ、キャベツ	おかゆ 鮭と野菜の煮物 キャベツスープ 【赤】べにざけ【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ	おかゆ 鮭と野菜の煮物 キャベツスープ 【赤】べにざけ、しらす【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、オレンジ	スパゲティーナポリタン 鮭の煮物 キャベツスープ 【赤】べにざけ、しらす、花かつお【黄】スパゲッティ、三温糖、はいが米、あわ、ごま【緑】玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、キャベツ、えのき、あおのり、オレンジ	手作りふりかけおにぎり オレンジ
20/27	土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎと小松菜のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、小松菜	おかゆ モズク丼 小松菜と豆腐のスープ 【赤】しらす、もずく、沖縄豆腐【黄】米、片栗粉【緑】玉ねぎ、人参、ピーマン、小松菜	おかゆ モズク丼 小松菜と豆腐のスープ 【赤】豚・ひき肉、もずく、沖縄豆腐、しらす、チーズ【黄】米、片栗粉、麩、食パン【緑】玉ねぎ、人参、ピーマン、小松菜、オレンジ	軟飯 モズク丼 小松菜のみそ汁 【赤】豚・ひき肉、もずく、沖縄豆腐、しらす、チーズ【黄】米、三温糖、片栗粉、麩、食パン【緑】玉ねぎ、人参、ピーマン、小松菜、えのき、オレンジ	じゃこチーズトースト オレンジ
15/30	月火	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	おかゆ ささみと野菜の煮物 かぼちゃのスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、かぼちゃ	おかゆ ひき肉と野菜の煮物 かぼちゃのスープ 【赤】合い挽肉、豆腐、牛乳【黄】米、じゃが芋、ホトケキックス、油【緑】セロリ、ピーマン、玉ねぎ、人参、かぼちゃ	軟飯 ひき肉と野菜の煮物 かぼちゃのスープ 権チーズ 【赤】合い挽肉、絹ごし豆腐、チーズ、牛乳【黄】米、じゃが芋、ホトケキックス、なたね油【緑】セロリ、ピーマン、玉ねぎ、人参、かぼちゃ	ホットケーキ