



# 令和5年度 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ごとうい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~)
3月17日	月	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】たまねぎ、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】たまねぎ、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】たまねぎ、人参、ブロッコリー、アーサ、長ねぎ、バナナ	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 【緑】たまねぎ、人参、ブロッコリー、アーサ、長ねぎ、バナナ	おにぎり バナナ
4月18日	火	つぶしがゆ 豆腐のペースト 白菜のペースト 【赤】沖縄豆腐 【黄】米 【緑】はくさい	おかゆ 豆腐の煮物 白菜のスープ 【赤】沖縄豆腐 【黄】米 【緑】人参、たまねぎ、はくさい	おかゆ ひき肉と豆腐の煮物 白菜のスープ 【赤】合い挽肉、沖縄豆腐、牛乳 【黄】米、ホットケーキミックス、なたね油 【緑】たまねぎ、人参、はくさい、バナナ	軟飯 ひき肉と豆腐のみそ煮 白菜のスープ 【赤】合い挽肉、沖縄豆腐、牛乳 【黄】米、ホットケーキミックス、なたね油 【緑】たまねぎ、人参、はくさい、バナナ	バナナホットケーキ
5月19日	水	つぶしがゆ 魚のペースト 大根のペースト 【赤】赤魚 【黄】米 【緑】大根	おかゆ 魚の煮物 人参と大根の煮物 【赤】赤魚 【黄】米 【緑】人参、大根、たまねぎ	おかゆ 鶏肉の煮物 人参と大根の煮物 玉ねぎとじゃが芋のスープ 【赤】鶏もも肉 【黄】米、じゃが芋 【緑】人参、大根、たまねぎ、わかめ	軟飯 鶏肉の煮物 人参と大根の煮物 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 【赤】鶏もも肉 【黄】米、三温糖、じゃが芋、なたね油 【緑】人参、大根、たまねぎ、わかめ	じゃが芋ソテー
6月20日	木	つぶしがゆ 魚のペースト じゃが芋と玉ねぎのペースト 【赤】赤魚 【黄】米、じゃが芋 【緑】たまねぎ	おかゆ 魚の煮物 野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、絹ごし豆腐 【黄】米、じゃが芋 【緑】たまねぎ、人参、長ねぎ	おかゆ 魚の煮物 肉じゃが 豆腐のスープ 【赤】赤魚、豚Bロース肉、絹ごし豆腐、牛乳 【黄】米、じゃが芋、ホットケーキミックス、なたね油 【緑】たまねぎ、人参、長ねぎ、わかめ、マーコット	軟飯 魚の煮物 肉じゃが 豆腐のみそ汁 【赤】赤魚、豚Bロース肉、絹ごし豆腐、牛乳 【黄】米、三温糖、じゃが芋、ホットケーキミックス、なたね油 【緑】たまねぎ、人参、長ねぎ、わかめ、マーコット	ホットケーキ マーコット
7月21日	金	つぶしがゆ 魚のペースト 玉ねぎとさつま芋のペースト 【赤】赤魚 【黄】米、さつま芋 【緑】たまねぎ	おかゆ 魚の煮物 野菜の煮物 【赤】赤魚 【黄】米、さつま芋 【緑】たまねぎ、人参	おかゆ 魚の煮物 鶏肉と野菜の煮物 焼き芋 【赤】赤魚、鶏もも肉、ツナ缶 【黄】米、さつま芋 【緑】たまねぎ、人参、オレンジ	うどん汁 魚の煮物 焼き芋 【赤】赤魚、鶏もも肉、シーチキン、焼きのり 【黄】うどん、三温糖、さつま芋、米 【緑】たまねぎ、大根、長ねぎ、オレンジ	味噌入りおにぎり オレンジ
8月15日	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】たまねぎ、こまつな	おかゆ ささみと野菜の煮物 豆腐とのスープ 【赤】ささ身、沖縄豆腐 【黄】米 【緑】たまねぎ、人参、こまつな、さんとうさい	おかゆ 牛肉と野菜の煮物 豆腐とのスープ 【赤】牛・かたロース、沖縄豆腐 【黄】米 【緑】たまねぎ、人参、こまつな、さんとうさい	軟飯 牛肉と野菜の煮物 豆腐とのスープ 【赤】牛・かたロース、沖縄豆腐 【黄】米、三温糖 【緑】たまねぎ、人参、こまつな、さんとうさい	おにぎり バナナ
10月24日	月	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 バナナ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐 【黄】米、じゃが芋 【緑】たまねぎ、セロリ、人参、かぼちゃ、バナナ	おかゆ ひき肉と野菜の煮物 かぼちゃのスープ バナナ 【赤】合い挽肉、ささ身、絹ごし豆腐、牛乳 【黄】米、じゃが芋、ホットケーキミックス、なたね油 【緑】たまねぎ、セロリ、人参、かぼちゃ、バナナ	軟飯 ひき肉と野菜の煮物 かぼちゃのスープ バナナ 【赤】合い挽肉、ささ身、絹ごし豆腐、牛乳 【黄】米、じゃが芋、ホットケーキミックス、なたね油 【緑】たまねぎ、セロリ、人参、かぼちゃ、バナナ	ホットケーキ
11月25日	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】赤魚、ささ身、豆乳 【黄】米、じゃが芋 【緑】キャベツ、たまねぎ、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、ささ身 【黄】米、じゃが芋 【緑】キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、人参、ねぎ、米	コッペパン 鶏肉とキャベツの煮物 ブロッコリーの煮物 棒チーズ 【赤】鶏もも肉、豆乳、プロセスチーズ、ささ身 【黄】コッペパン、じゃが芋、米 【緑】キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、人参、ひじき、ねぎ	ジュシーおにぎり 棒チーズ
12月26日	水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根と小松菜のペースト 【赤】沖縄豆腐 【黄】米 【緑】大根、こまつな	おかゆ 大根のそぼろ煮 小松菜と豆腐のスープ 【赤】鶏・ひき肉、沖縄豆腐 【黄】米 【緑】大根、人参、こまつな	おかゆ 大根のそぼろ煮 小松菜と豆腐のスープ 【赤】鶏・ひき肉、厚揚げ、沖縄豆腐、きな粉、牛乳 【黄】米、コッペパン、なたね油 【緑】大根、人参、こまつな	軟飯 大根のそぼろ煮 小松菜と豆腐のスープ 【赤】鶏・ひき肉、厚揚げ、沖縄豆腐、きな粉、牛乳 【黄】米、三温糖、麵、コッペパン、なたね油 【緑】大根、人参、こまつな	きな粉フレンチトースト
13月27日	木	つぶしがゆ 魚のペースト 白菜と人参のペースト 【赤】赤魚 【黄】米 【緑】はくさい、人参	おかゆ 魚の煮物 白菜の煮物 もずくスープ 【赤】赤魚、絹ごし豆腐 【黄】米 【緑】はくさい、こまつな、人参、もずく	おかゆ 魚の煮物 白菜の煮物 もずくスープ 【赤】赤魚、絹ごし豆腐、ささ身 【黄】米、米 【緑】はくさい、こまつな、人参、もずく、りんご	軟飯 魚の煮物 白菜の煮物 もずくスープ 【赤】赤魚、絹ごし豆腐、焼きのり 【黄】米、三温糖 【緑】はくさい、こまつな、人参、もずく、りんご	おにぎり りんご
14月28日	金	つぶしがゆ 魚のペースト 大根のペースト 【赤】赤魚 【黄】米 【緑】大根	おかゆ 魚の煮物 小松菜の煮物 すまし汁 【赤】赤魚、絹ごし豆腐 【黄】米 【緑】こまつな、人参、たまねぎ、大根	おかゆ 豚肉の煮物 小松菜の煮物 すまし汁 【赤】豚Bロース肉、絹ごし豆腐、べにざけ 【黄】米、米 【緑】たまねぎ、こまつな、人参、大根、わかめ、オレゴン	軟飯 豚肉の煮物 小松菜の煮物 すまし汁 【赤】豚Bロース肉、絹ごし豆腐、べにざけ 【黄】米、三温糖、はいが米、あわも、あわもち、押し麦 【緑】たまねぎ、こまつな、人参、大根、わかめ、えのき、オレゴン	鮭おにぎり オレンジ
22月	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】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、沖縄豆腐 【黄】米、じゃが芋 【緑】たまねぎ、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、プロセスチーズ 【黄】米、じゃが芋、食パン 【緑】たまねぎ、人参、わかめ、マーコット	軟飯 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、プロセスチーズ 【黄】米、じゃが芋、三温糖、食パン 【緑】たまねぎ、人参、わかめ、マーコット	チーズトースト マーコット