



令和6年 5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 15	水	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】玉ねぎ	おかゆ 魚と野菜の煮物 じゃが芋と小松菜の煮物 【赤】赤魚【黄】米じゃが芋【緑】キャベツ、人参小松菜、玉ねぎ	おかゆ 鶏肉の煮物 キャベツの煮物 野菜スープ 【赤】鶏肉、牛乳【黄】米、じゃが芋、ホットケーキミックス、油【緑】キャベツ、人参、玉ねぎ、小松菜、レズン、オレング	軟飯 鶏肉の煮物 キャベツの煮物 野菜スープ 【赤】鶏肉、牛乳【黄】米、三温糖じゃが芋、ホットケーキミックス、油【緑】キャベツ、人参、玉ねぎ、小松菜、レズン、オレング	人参ホットケーキ オレンジ
2 16	木	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参のペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】人参	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】人参、小松菜、玉ねぎ	おかゆ ささみと野菜の煮物 ステック野菜 豆腐のスープ 【赤】ささ身、豆腐【黄】米【緑】人参、小松菜、玉ねぎ、きゅうり、わかめ、バナナ	軟飯 ささみと野菜の煮物 ステック野菜 豆腐のみそ汁 【赤】ささ身、豆腐【黄】米【緑】人参、小松菜、玉ねぎ、きゅうり、わかめ、バナナ	野菜入りおじや バナナ
7 21	火	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根と人参のペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ 野菜と魚の煮物 フルーツヨーグルト和え かぼちゃと人参のポタージュスープ 【赤】赤魚、ヨーグルト、豆腐【黄】米【緑】人参、玉ねぎ、バナナ、かぼちゃ	おかゆ マカロニと野菜の煮物 フルーツヨーグルト和え かぼちゃと人参のポタージュスープ 【赤】豚肉、豚・レバー、ヨーグルト、豆腐、しらす【黄】米、マカロニ【緑】人参、玉ねぎ、マンバナナ、かぼちゃ	コッペパン マカロニと野菜の煮物 フルーツヨーグルト和え かぼちゃと人参のポタージュスープ 【赤】豚肉、豚・レバー、ヨーグルト、豆腐、しらす、花かつお、焼きのり【黄】コッペパン、マカロニ、米、ごま、三温糖【緑】人参、玉ねぎ、マンバナナ、かぼちゃ、塩昆布	手作りふりかけおにぎり
8 22	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】豆腐【黄】米【緑】大根、小松菜	おかゆ 豆腐の煮物 大根と小松菜の煮物 【赤】豆腐【黄】米【緑】大根、小松菜、人参	おかゆ 鯖のみそ煮 小松菜と鶏ささみの煮物 大根と豆腐のすまし汁 【赤】さば、ささ身、豆腐、牛乳【黄】米、三温糖、ホットケーキミックス、油【緑】小松菜、人参、大根、バナナ	軟飯 鯖のみそ煮 小松菜と鶏ささみの煮物 大根と豆腐のすまし汁 【赤】さば、ささ身、豆腐、牛乳【黄】米、三温糖、ホットケーキミックス、油【緑】小松菜、人参、大根、バナナ	ホットケーキ バナナ
9 23	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】玉ねぎ	おかゆ 魚の煮物 じゃが芋と玉ねぎの煮物 【赤】赤魚【黄】米じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ 魚の煮物 干切の煮物 じゃが芋のスープ 【赤】赤魚、豚肉、厚揚げ、牛乳【黄】米、じゃが芋、ホットケーキミックス、油【緑】人参、切干大根、昆布、小松菜、玉ねぎ	軟飯 魚の煮物 干切の煮物 じゃが芋のみそ汁 【赤】赤魚、豚肉、厚揚げ、牛乳、こんぶ【黄】米、三温糖、じゃが芋、ホットケーキミックス、油【緑】人参、切干大根、刻み昆布、小松菜、玉ねぎ、ねぎ	ホットケーキ こんぶ
10 24	金	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参と玉ねぎのペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】人参、玉ねぎ	おかゆ 豆腐の煮物 キャベツのあんかけ 【赤】豆腐【黄】米、片栗粉【緑】人参、キャベツ、玉ねぎ	おかゆ 鶏肉の煮物 キャベツのあんかけ トマトのスープ 【赤】鶏肉、豚肉、豆腐、鮭【黄】片栗粉、米【緑】人参、キャベツ、もやし、玉ねぎ、えのき、トマト、長ねぎ、りんご	焼きそば 鶏肉の煮物 トマトのスープ 【赤】豚肉、鶏肉、豆腐、鮭、焼きのり【黄】中華めん、三温糖、片栗粉、米【緑】人参、キャベツ、もやし、玉ねぎ、えのき、トマト、長ねぎ、りんご	鮭おにぎり りんごのコンポート
11 18	土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 小松菜と玉ねぎのペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】小松菜、玉ねぎ	おかゆ ささみと野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】ささ身、豆腐【黄】米【緑】人参、玉ねぎ、小松菜	おかゆ 野菜とひき肉のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】豚・ひき肉、豆腐、きな粉【黄】米、食パン、三温糖【緑】小松菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、わかめ、バナナ	軟飯 野菜とひき肉のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】豚・ひき肉、豆腐、きな粉【黄】米、食パン、三温糖【緑】小松菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、わかめ、バナナ	きな粉トースト バナナ
13 27	月	つぶしがゆ 魚の煮物 大根と人参のペースト 【赤】ホキ【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ 魚と玉ねぎの煮物 大根と人参のそぼろあん 【赤】ホキ、鶏・ひき肉【黄】米【緑】玉ねぎ、大根、人参	おかゆ 魚と玉ねぎの煮物 ひじきとアスパラのそぼろあんかけ 大根と人参のスープ 【赤】ホキ、鶏、ひき肉、豚肉、厚揚げ、ツナ缶【黄】米、三温糖、片栗粉、オトシロ、小麦粉、長芋、油【緑】玉ねぎ、ひじき、人参、アスパラ、大根、キャベツ	軟飯 魚の甘酢あんかけ ひじきとアスパラのそぼろあんかけ 大根と人参のみそ汁 【赤】ホキ、鶏・ひき肉、豚肉、厚揚げ、ツナ缶【黄】米、三温糖、片栗粉、オトシロ、小麦粉、長芋、油【緑】玉ねぎ、ひじき・ほしひじき、人参、アスパラ、若菜、生大根、ねぎ、キャベツ	おこのみ焼き
14 28	火	つぶしがゆ 豆腐のペースト 白菜とじゃが芋の煮物 【赤】豆腐【黄】米じゃが芋【緑】白菜	おかゆ 豆腐とブロッコリーの煮物 白菜とじゃが芋の煮物 【赤】豆腐【黄】米じゃが芋【緑】ブロッコリー、白菜、にんじん	おかゆ 豆腐ハンバーグ ステック野菜 白菜のスープ 【赤】豆腐、豚ひき肉、チーズ【黄】米、片栗粉、じゃが芋、食パン【緑】ねぎ、しいたけ、れんこん、ブロッコリー、きゅうり、白菜、大根、えのき、人参、ねぎ、ブレン	軟飯 豆腐ハンバーグ ステック野菜 白菜のみそ汁 【赤】豆腐、豚ひき肉、チーズ【黄】米、片栗粉、油、三温糖、じゃが芋、食パン【緑】長ねぎ、しいたけ、れんこん、ブロッコリー、きゅうり、白菜、大根、えのき、人参、ねぎ、玉ねぎ、マン、ブレン	ピザトースト ブルー
17 31	金	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎとブロッコリーのペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】ブロッコリー、玉ねぎ	おかゆ 豆腐と鶏ひき肉の煮物 ブロッコリーともずくあんかけ 【赤】豆腐、鶏ひき肉、もずく【黄】米【緑】人参、ブロッコリー	おかゆ 豆腐と鶏ひき肉団子 ブロッコリーともずくあんかけ 【赤】豆腐、鶏ひき肉、もずく、しらす【黄】米、片栗粉、油【緑】人参、しいたけ、枝豆、ブロッコリー、からしな	うどん汁 豆腐と鶏ひき肉団子 ブロッコリーともずくあんかけ 【赤】鶏肉、豆腐、鶏ひき肉、もずく、しらす【黄】うどん、片栗粉、油、三温糖、はいが米、ごま【緑】玉ねぎ、人参、長ねぎ、しいたけ、枝豆、ブロッコリー、からしな、オレング	からし菜とじゃこおにぎり オレンジ
20 29	月水	つぶしがゆ 魚のペースト さつま芋と玉ねぎのペースト 【赤】ホキ【黄】米さつま芋【緑】玉ねぎ	おかゆ 魚と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 【赤】ホキ【黄】米さつま芋【緑】玉ねぎ、キャベツ	おかゆ 豚肉の煮物 さつま芋サラダ キャベツのスープ 【赤】豚肉、チーズ、油揚げ、牛乳【黄】米、三温糖、さつま芋、マカロニ、ホットケーキミックス、油【緑】玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、えのき、かぼちゃ	軟飯 豚肉の煮物 さつま芋サラダ キャベツの味噌汁 【赤】豚肉、チーズ、油揚げ、牛乳【黄】米、三温糖、さつま芋、マカロニ、ホットケーキミックス、油【緑】玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、えのき、かぼちゃ	かぼちゃのお焼き 棒チーズ
25	土	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 豆腐と野菜の煮物 【赤】赤魚、豆腐【黄】米【緑】大根、人参、小松菜	おかゆ 魚の煮物 鶏とごぼうのみそ汁 【赤】赤魚、鶏肉、豆腐、豆乳、チーズ【黄】米、ホットケーキミックス【緑】ごぼう、長ねぎ、大根、まいたけ、人参、小松菜、オレング	軟飯 魚の煮物 鶏とごぼうのみそ汁 カットコーン 【赤】赤魚、鶏肉、豆腐、豆乳、チーズ【黄】米、三温糖、ホットケーキミックス【緑】ごぼう、長ねぎ、大根、まいたけ、人参、小松菜、とうもろこし、オレング	チーズ入り人参蒸しケーキ オレンジ
30	木	つぶしがゆ 魚のペースト さつま芋のペースト 【赤】赤魚【黄】米さつま芋【緑】人参	おかゆ 魚の煮物 大根とさつま芋の煮物 【赤】赤魚【黄】米さつま芋【緑】大根、人参	おかゆ 魚の煮物 野菜スティック けんちん汁 【赤】赤魚、厚揚げ、牛乳【黄】米、さつま芋、ホットケーキミックス、油【緑】きゅうり、人参、大根、にんじん、ごぼう、長ねぎ、バナナ	軟飯 魚の煮物 野菜スティック けんちん汁 【赤】赤魚、厚揚げ、牛乳【黄】米、三温糖、さつま芋、ホットケーキミックス、油【緑】きゅうり、人参、大根、にんじん、ごぼう、長ねぎ、バナナ	ホットケーキ バナナ