



# 令和5年度 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月18日	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】絹ごし豆腐 【黄】米じゃが芋 【緑】たまねぎ	おかゆ 豆腐の煮物 野菜スープ 【赤】絹ごし豆腐 【黄】米じゃが芋 【緑】たまねぎ、人参	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 玉ねぎのスープ 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐、ささ身 じゃが芋 【緑】たまねぎ、人参	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 玉ねぎのスープ 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐、焼きのり 【黄】米、じゃが芋、三温糖 【緑】たまねぎ、人参	おにぎり
2月19日	火	つぶしがゆ 豆腐のペースト かぼちゃのペースト 【赤】沖縄豆腐 【黄】米 【緑】かぼちゃ、たまねぎ	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ キャベツの煮物 あかね芋のポターージュ 【赤】沖縄豆腐、豆乳 【黄】米、じゃが芋、さつまいも 【緑】たまねぎ、キャベツ、人参、かぼちゃ	おかゆ 肉団子 キャベツの煮物 あかね芋のポターージュ 【赤】合い挽肉、沖縄豆腐、豆乳、牛乳 【黄】米、じゃが芋、さつまいも、ホットケーキミックス 【緑】玉ねぎ、キャベツ、人参、かぼちゃ、バナナ	軟飯 肉団子 キャベツの煮物 あかね芋のポターージュ 【赤】合い挽肉、沖縄豆腐、豆乳、牛乳 【黄】米、じゃが芋、さつまいも、ホットケーキミックス、なたね油 【緑】たまねぎ、キャベツ、人参、かぼちゃ、バナナ	ホットケーキ バナナ
6月13日	土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根と人参のペースト 【赤】沖縄豆腐 【黄】米 【緑】大根、人参	おかゆ 魚の煮物 野菜と豆腐のスープ 【赤】沖縄豆腐 【黄】米 【緑】大根、人参、長ねぎ	おかゆ 魚の煮物 野菜と豆腐のスープ 【赤】沖縄豆腐、きな粉、牛乳 【黄】米、食パン、なたね油 【緑】大根、人参、長ねぎ、バナナ	軟飯 魚の煮物 野菜と豆腐のスープ 【赤】沖縄豆腐、きな粉、牛乳 【黄】米、三温糖、食パン、なたね油 【緑】大根、人参、長ねぎ、ごぼう、バナナ	きな粉フレンチトースト バナナ
8月22日	月	つぶしがゆ 魚のペースト さつま芋と大根のペースト 【赤】赤魚 【黄】米、さつまいも 【緑】大根	おかゆ ささみともずくのあんかけ 野菜スープ 【赤】ささ身 【黄】米、さつまいも 【緑】たまねぎ、人参、もずく、大根	おかゆ もずくのあんかけ 野菜スープ 【赤】豚、ひき肉、厚揚げ、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、もずく、大根、ごぼう、長ねぎ、バナナ	軟飯 もずくのあんかけ 野菜スープ 棒チーズ 【赤】豚、ひき肉、厚揚げ、プロセスチーズ、牛乳 【黄】米、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、もずく、大根、ごぼう、長ねぎ、バナナ	ホットケーキ バナナ
9月23日	火	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、たまねぎ	おかゆ ささみとトマトの煮物 キャベツのスープ 【赤】ささ身 【黄】米、じゃが芋 【緑】たまねぎ、人参、トマト、キャベツ	おかゆ 鶏肉とトマトの煮物 キャベツのスープ 【赤】鶏もも肉、【黄】米、じゃが芋、マカロニ、【緑】たまねぎ、人参、トマト、キャベツ	コッペパン 鶏肉とトマトの煮物 キャベツのスープ 【赤】鶏もも肉、花かつお、焼きのり 【黄】コッペパン、学校給食用、じゃが芋、マカロニ、はいが米、あわ、ごま、三温糖 【緑】たまねぎ、人参、トマト、キャベツ、塩昆布	おほかおにぎり
10月24日	水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 小松菜のペースト 【赤】沖縄豆腐 【黄】米 【緑】こまつな、人参	おかゆ ささみと野菜の煮物 ゆし豆腐 【赤】ささ身、ゆし豆腐 【黄】米 【緑】大根、人参、こまつな、もずく、アーサー	おかゆ 豚肉と大根の煮物 ゆし豆腐 【赤】豚Bロース肉、ゆし豆腐、シーチキン 【黄】米、小麦粉、ながいも、なたね油 【緑】大根、人参、こまつな、もずく、アーサー、キャベツ	軟飯 豚肉と大根の煮物 ゆし豆腐 【赤】豚Bロース肉、ゆし豆腐、シーチキン 【黄】米、三温糖、小麦粉、ながいも、なたね油 【緑】大根、人参、こまつな、もずく、アーサー、キャベツ	おこのみ焼き
11月25日	木	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 ささみと小松菜の煮物 大根のスープ 【赤】赤魚、ささ身 【黄】米 【緑】こまつな、人参、たまねぎ、大根	おかゆ 魚の煮物 ささみと小松菜の煮物 大根のスープ 【赤】赤魚、ささ身、豚Bロース肉、厚揚げ 【黄】米 【緑】こまつな、人参、たまねぎ、大根	軟飯 魚の煮物 ささみと小松菜の煮物 大根のスープ 【赤】赤魚、ささ身、豚Bロース肉、厚揚げ、焼きのり 【黄】米、三温糖 【緑】こまつな、人参、たまねぎ、大根	おにぎり
12月26日	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、たまねぎ	おかゆ 魚とキャベツの煮物 野菜スープ 【赤】赤魚 【黄】米 【緑】キャベツ、たまねぎ、人参、ブロッコリー	おかゆ 魚の煮物 魚とキャベツの煮物 菜スープ 【赤】赤魚 【黄】米、三温糖、さつまいも 【緑】キャベツ、たまねぎ、人参、ブロッコリー、オレンジ	野菜そば 魚の煮物 野菜の煮物 【赤】赤魚、豚Bロース肉 【黄】沖縄そば、三温糖、米、精白米(水稲)、さつまいも、ごま 【緑】たまねぎ、人参、ニラ、キャベツ、ブロッコリー、オレンジ	さつま芋おむすび オレンジ
20月27日	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】絹ごし豆腐 【黄】米 【緑】こまつな、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、絹ごし豆腐 【黄】米 【緑】たまねぎ、人参、こまつな、長ねぎ	おかゆ ささみと野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐、豆乳、プロセスチーズ 【黄】米、ホットケーキミックス 【緑】たまねぎ、人参、こまつな、長ねぎ、オレンジ	軟飯 ささみと野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐、豆乳、プロセスチーズ 【黄】米、三温糖、ホットケーキミックス 【緑】たまねぎ、人参、こまつな、長ねぎ、オレンジ	チーズ入り人参 蒸しケーキ オレンジ
15月29日	月	つぶしがゆ 魚のペースト かぼちゃと人参のペースト 【赤】赤魚 【黄】米 【緑】かぼちゃ、人参	おかゆ ささみとかぼちゃ和え 白菜のスープ 【赤】ささ身 【黄】米 【緑】かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、人参	おかゆ 豚肉と野菜のあんかけ ささみとかぼちゃ和え 白菜のスープ 【赤】豚Bロース肉、ささ身、牛乳 【黄】米、片栗粉、なたね油 【緑】たまねぎ、ピーマン、人参、かぼちゃ、はくさい、バナナ	軟飯 豚肉と野菜のあんかけ ささみとかぼちゃ和え 白菜のスープ 【赤】豚Bロース肉、ささ身、牛乳 【黄】米、片栗粉、三温糖、ホットケーキミックス、なたね油 【緑】たまねぎ、ピーマン、人参、かぼちゃ、はくさい、バナナ	ホットケーキ バナナ
16月30日	火	つぶしがゆ 魚のペースト 人参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 とりそぼろあんかけ じゃが芋のスープ 【赤】鶏、ひき肉 【黄】米、じゃが芋 【緑】人参、たまねぎ、こまつな	おかゆ 魚の煮物、とりそぼろあんかけ じゃが芋のスープ 【赤】赤魚、鶏、ひき肉、【黄】米、じゃが芋、はいが米、あわ 【緑】人参、たまねぎ、こまつな、オレンジ	軟飯 魚の煮物 とりそぼろあんかけ じゃが芋のスープ 【赤】赤魚、鶏、ひき肉、花かつお 【黄】米、三温糖、じゃが芋、はいが米、あわ、ごま 【緑】人参、たまねぎ、こまつな、ひじき、ほしひじき、あおのり、オレンジ	手作ふりかけおにぎり オレンジ
17月31日	水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根と玉ねぎのペースト 【赤】沖縄豆腐 【黄】米 【緑】大根、たまねぎ	おかゆ 豆腐のあんかけ ブロッコリーの煮物 大根のスープ 【赤】沖縄豆腐、鶏、ひき肉、絹ごし豆腐 【黄】米 【緑】たまねぎ、人参、ブロッコリー、大根	おかゆ 豆腐のあんかけ ブロッコリーの煮物 大根のスープ 【赤】沖縄豆腐、鶏、ひき肉、絹ごし豆腐、プロセスチーズ 【黄】米、食パン 【緑】たまねぎ、人参、ブロッコリー、大根	軟飯 豆腐のあんかけ ブロッコリーの煮物 大根のスープ 【赤】沖縄豆腐、鶏、ひき肉、絹ごし豆腐、プロセスチーズ 【黄】米、三温糖、食パン 【緑】たまねぎ、人参、ブロッコリー、大根	チーズトースト