



令和5年度 6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 22	木	つぶしがゆ 豆腐のペースト キャベツと人参のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】キャベツ、人参 【赤】ささ身、沖縄豆腐【黄】米【緑】キャベツ、ブロッコリー、人参、大根	おかゆ ささみと野菜の煮物 豆腐と大根スープ 【赤】ささ身、沖縄豆腐【黄】米【緑】キャベツ、ブロッコリー、人参、大根	おかゆ 豚肉と野菜の煮物、豆腐と大根スープ 【赤】豚ロース肉、沖縄豆腐、ささ身【黄】米【緑】キャベツ、ブロッコリー、人参、大根	軟飯 豚肉と野菜の煮物 豆腐と大根のみそ汁 【赤】豚ロース肉、沖縄豆腐、ささ身【黄】米【緑】キャベツ、ブロッコリー、人参、大根	野菜入りおじや
2 16	金	つぶしがゆ 魚のペースト 大根の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根	おかゆ 魚の煮物 豆腐ともずくのみそ汁 野菜スープ 【赤】赤魚、沖縄豆腐、もずく【黄】米、さといも【緑】人参、大根	おかゆ 魚の煮物 豆腐ともずくのみそ汁 野菜スープ 【赤】赤魚、沖縄豆腐、もずく、豚ロース肉、牛乳【黄】米、さといも、ホットケーキミックス、なたね油【緑】人参、大根、りんご	軟飯 魚の煮物 豆腐ともずくのみそ汁 根菜のみそ汁 【赤】赤魚、沖縄豆腐、もずく、豚ロース肉、牛乳【黄】米、三温糖、さといも、ホットケーキミックス、なたね油【緑】人参、大根、りんご	ホットケーキ りんご
3 10	土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 白菜と玉ねぎのペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】はくさい、たまねぎ	おかゆ ささみと野菜のみそ汁 豆腐のスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米【緑】はくさい、たまねぎ、人参	おかゆ ささみと野菜のみそ汁 豆腐のスープ 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳【黄】米、ホットケーキミックス、なたね油【緑】はくさい、たまねぎ、人参、わかめ、オレンジ	軟飯 ささみと野菜のみそ汁 豆腐のスープ 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳【黄】米、ホットケーキミックス、なたね油【緑】はくさい、たまねぎ、人参、わかめ、オレンジ	ホットケーキ オレンジ
5 19	月	つぶしがゆ 豆腐のペースト キャベツと小松菜のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】キャベツ、こまつな	おかゆ 納豆 豆腐と野菜のみそ汁 野菜スープ 【赤】挽きわり納豆、沖縄豆腐【黄】米【緑】キャベツ、こまつな、人参、大根	おかゆ 納豆 豆腐と野菜のみそ汁 野菜スープ 【赤】挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚ロース肉【黄】米、さつまいも【緑】キャベツ、こまつな、人参、大根	軟飯 納豆 豆腐と野菜のみそ汁 野菜スープ 【赤】挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚ロース肉【黄】米、さつまいも【緑】キャベツ、こまつな、人参、大根	さつま芋
6 20	火	つぶしがゆ 魚のペースト じゃが芋と大根のペースト 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】大根	おかゆ 魚とトマトの煮物 大根と人参の煮物 野菜スープ 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】トマト、たまねぎ、大根、人参	おかゆ 魚とトマトの煮物 大根と人参の煮物 野菜スープ 【赤】赤魚、豚ロース肉、シーチキン、もずく【黄】米、じゃが芋【緑】トマト、たまねぎ、大根、人参、バナナ	軟飯 魚とトマトの煮物 大根と人参の煮物 野菜スープ 【赤】赤魚、豚ロース肉、もずく、シーチキン【黄】米、じゃが芋、なかいも、小麦粉、なたね油【緑】トマト、たまねぎ、大根、人参、なす、ニラ、バナナ	ひらやーちー バナナ
7 21	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】赤魚【黄】米、さつまいも【緑】たまねぎ	おかゆ 魚の煮物 ブロッコリーの煮物 野菜スープ 【赤】赤魚【黄】米、さつまいも、じゃが芋【緑】ブロッコリー、人参、はくさい、たまねぎ	おかゆ 鶏もも肉の煮物 ブロッコリーの煮物 野菜スープ 【赤】鶏もも肉、牛乳【黄】米、さつまいも、じゃが芋、ホットケーキミックス、なたね油【緑】ブロッコリー、人参、はくさい、たまねぎ、バナナ	軟飯 鶏もも肉の煮物 ブロッコリーの煮物 野菜スープ 【赤】鶏もも肉、牛乳【黄】米、三温糖、さつまいも、じゃが芋、ホットケーキミックス、なたね油【緑】ブロッコリー、人参、はくさい、たまねぎ、バナナ	バナナ入りホットケーキ
8 29	木	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、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、じゃが芋【緑】たまねぎ、人参、チンゲンサイ	おかゆ 豚肉と野菜の煮物 野菜ステーキ 豆腐のスープ 【赤】豚・ヒレ・赤肉、絹ごし豆腐、ささ身【黄】米、じゃが芋【緑】たまねぎ、人参、きゅうり、チンゲンサイ、バナナ	軟飯 豚肉と野菜の煮物 野菜ステーキ 豆腐のスープ 【赤】豚・ヒレ・赤肉、絹ごし豆腐、焼きのり【黄】米、じゃが芋【緑】たまねぎ、人参、きゅうり、チンゲンサイ、バナナ	おにぎり バナナ
9 30	金	つぶしがゆ 鮭のペースト 人参と玉ねぎのペースト 【赤】べにざけ【黄】米【緑】人参、たまねぎ	おかゆ 鮭の煮物 野菜スープ 【赤】べにざけ【黄】米、じゃが芋【緑】たまねぎ、人参	おかゆ 鮭の煮物 ひき肉と野菜のみそ汁 野菜スープ 【赤】べにざけ、牛・ひき肉、豚・ひき肉、ささ身【黄】米、じゃが芋【緑】たまねぎ、人参、なす、ホールトマト、へちま、オレンジ	ナス入りミートスパゲティ 鮭の煮物 野菜スープ 【赤】牛・ひき肉、豚・ひき肉、豚・レバー、べにざけ、プロセスチーズ、花かつお、焼きのり【黄】スパゲティ、三温糖、じゃが芋、はくさい、米、あわ【緑】たまねぎ、人参、マッシュルーム、なす、ピーマン、ホールトマト、へちま、オレンジ	チーズおかかおにぎり オレンジ
17 24	土	つぶしがゆ 魚のペースト 玉ねぎとキャベツのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】たまねぎ、キャベツ	おかゆ 魚と野菜の煮物 トマトスープ バナナ 【赤】赤魚【黄】米【緑】キャベツ、たまねぎ、人参、トマト、バナナ	おかゆ 魚と野菜の煮物 トマトスープ バナナ 【赤】赤魚、鶏もも肉、べにざけ【黄】米、はくさい【緑】キャベツ、たまねぎ、人参、トマト、バナナ	焼きそば トマトスープ バナナ 【赤】豚ロース肉、鶏もも肉、べにざけ、プロセスチーズ【黄】中華めん、はくさい、米、あわ、押し麦【緑】人参、キャベツ、トマト、たまねぎ、バナナ、枝豆、塩昆布	鮭と枝豆のおにぎり 棒チーズ
12 26	月	つぶしがゆ 豆腐のペースト かぼちゃと玉ねぎのペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】かぼちゃ、たまねぎ	おかゆ ささみと野菜の煮物 豆腐とかぼちゃのスープ バナナヨーグルト 【赤】ささ身、沖縄豆腐、プレーンヨーグルト【黄】米、じゃが芋【緑】たまねぎ、人参、かぼちゃ、こまつな、バナナ	おかゆ 牛肉と野菜のトマト煮 豆腐とかぼちゃのスープ バナナヨーグルト 【赤】牛かたロース、沖縄豆腐、プレーンヨーグルト【黄】米、じゃが芋、食パン・市販品【緑】たまねぎ、人参、かぼちゃ、こまつな、バナナ	軟飯 牛肉と野菜のトマト煮 豆腐とかぼちゃのスープ バナナヨーグルト 【赤】牛かたロース、沖縄豆腐、プレーンヨーグルト【黄】米、じゃが芋、食パン・市販品【緑】たまねぎ、人参、かぼちゃ、こまつな、バナナ	トースト バナナ
13 27	火	つぶしがゆ 鮭のペースト キャベツと玉ねぎのスープ 【赤】べにざけ【黄】米【緑】キャベツ、たまねぎ	おかゆ 鮭の煮物 トマト煮 野菜スープ 【赤】べにざけ【黄】米、じゃが芋【緑】たまねぎ、人参、トマト、キャベツ	おかゆ 鮭の煮物 トマト煮 野菜スープ 【赤】べにざけ、鶏もも肉【黄】米、じゃが芋【緑】たまねぎ、人参、トマト、なす、キャベツ、からし、な、オレンジ	コッペパン 鮭の煮物 トマト煮 野菜スープ 【赤】べにざけ、鶏もも肉【黄】コッペパン、三温糖、じゃが芋、こまつな【緑】たまねぎ、人参、トマト、なす、キャベツ、からし、な、オレンジ	からし菜とじゃこおにぎり オレンジ
14 28	水	つぶしがゆ 魚のペースト 人参と大根のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ 魚の煮物 大根と人参のそぼろ煮 アーサ汁 【赤】赤魚、鶏・ひき肉、沖縄豆腐【黄】米【緑】大根、人参、たまねぎ、アーサ、バナナ	おかゆ 魚の煮物 大根と人参のそぼろ煮 アーサ汁 【赤】赤魚、鶏・ひき肉、沖縄豆腐、牛乳【黄】米、ホットケーキミックス、なたね油【緑】大根、人参、たまねぎ、アーサ、バナナ	軟飯 魚のみそ煮 大根と人参のそぼろ煮 アーサ汁 【赤】赤魚、鶏・ひき肉、沖縄豆腐、牛乳【黄】米、ホットケーキミックス、なたね油【緑】大根、人参、たまねぎ、アーサ、バナナ	ホットケーキ バナナ
15	木	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 鶏ひき肉と小松菜の煮物 かぼちゃのスープ 【赤】鶏・ひき肉【黄】米【緑】こまつな、人参、かぼちゃ、たまねぎ	おかゆ 魚の煮物 鶏ひき肉と小松菜の煮物 かぼちゃのスープ 【赤】赤魚、鶏・ひき肉、牛乳【黄】米、ホットケーキミックス、なたね油【緑】こまつな、人参、かぼちゃ、たまねぎ、りんご	軟飯 魚の煮物 鶏ひき肉と小松菜の煮物 かぼちゃのスープ 【赤】赤魚、鶏・ひき肉、牛乳【黄】米、三温糖、ホットケーキミックス、なたね油【緑】こまつな、人参、かぼちゃ、たまねぎ、りんご	ホットケーキ