

令和6年6月 離乳食献立表

【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ことがないよう食材の確認をお願いします。

	5～6か月頃	7～8か月	9～11か月	12か月	おやつ (9か月～)
1 8 29 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎと人参のペースト	おかゆ(7～) ささみと野菜の煮物 豆腐のスープ	おかゆ(9～) ささみと野菜の煮物 わかめスープ	軟飯(12～) ささみと野菜の煮物 わかめスープ	ココアホットケーキ バナナ
	【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参	【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、白菜	【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米、片栗粉【緑】玉ねぎ、人参、白菜、わかめ	【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米、三温糖、片栗粉【緑】玉ねぎ、人参、白菜、わかめ	【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】バナナ
3 17 月	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根と小松菜のペースト	おかゆ(7～) 納豆 豆腐とキャベツの煮物 大根と人参のスープ	おかゆ(9～) 納豆 豆腐とキャベツの煮物 大根と人参のスープ	軟飯(12～) 納豆みそ(ち) 豆腐とキャベツの煮物 大根と人参のスープ	きな粉パン
	【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】大根、小松菜	【赤】納豆、沖縄豆腐【黄】米【緑】キャベツ、小松菜、大根、人参	【赤】納豆、沖縄豆腐、豚肉【黄】米、車麩【緑】キャベツ、人参、小松菜、大根	【赤】納豆、花かつお、沖縄豆腐、豚肉【黄】米、三温糖、なたね油、車麩【緑】しょうが、ねぎ、キャベツ、人参、小松菜、大根	【赤】きな粉【黄】ロールパン、なたね油、三温糖【緑】
4 18 火	つぶしがゆ 鮭のペースト じゃが芋と玉ねぎのペースト	おかゆ(7～) 鮭のトマト煮 野菜と豆乳のスープ	おかゆ(9～) 鮭の煮物 ラウトウイユ 野菜と豆乳のスープ	軟飯(12～) 鮭の煮物 ラウトウイユ 野菜と豆乳のスープ	しらす入りおじや
	【赤】べにざげ【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ	【赤】べにざげ、豆乳【黄】米、じゃが芋【緑】トマト、玉ねぎ、人参	【赤】べにざげ、豆乳【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、なす、トマト、人参	【赤】べにざげ、豆乳【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】玉ねぎ、なす、トマト、人参	【赤】プロセスチーズ、しらす、花かつお、焼きのり、こんぶ【黄】米、あわ【緑】
5 19 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	おかゆ(7～) ささみと玉ねぎの煮物 ブロッコリーとさつま芋のマッシュ	おかゆ(9～) 鶏肉の煮物 さやいんげん入りカラフル煮 なすと厚揚げのスープ	軟飯(12～) 鶏肉の煮物 さやいんげん入りカラフル煮 なすと厚揚げのみそ汁	ささみと野菜のおじや グレープフルーツ
	【赤】赤魚【黄】米、さつま芋【緑】玉ねぎ	【赤】ささ身【黄】米、さつま芋【緑】玉ねぎ、なす、ブロッコリー	【赤】鶏もも肉、厚揚げ【黄】米、さつま芋【緑】ブロッコリー、赤ピーマン、さやいんげん、なす、玉ねぎ、ねぎ	【赤】鶏もも肉、厚揚げ【黄】米、三温糖、さつま芋【緑】ブロッコリー、赤ピーマン、さやいんげん、なす、玉ねぎ、ねぎ	【赤】ささ身【黄】米【緑】玉ねぎ、ブロッコリー、グレープフルーツ
6 20 木	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	おかゆ(7～) 小松菜と鶏ひき肉あんかけ かぼちゃのスープ	おかゆ(9～) 鶏つくね 野菜ステック かぼちゃのスープ	軟飯(12～) 鶏つくね 野菜ステック かぼちゃのみそ汁	ホットケーキ バナナ
	【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】かぼちゃ、玉ねぎ	【赤】沖縄豆腐、鶏ひき肉【黄】米【緑】小松菜、かぼちゃ、玉ねぎ	【赤】鶏ひき肉、沖縄豆腐【黄】米、山芋、パン粉、三温糖、片栗粉【緑】しょうが、長ねぎ、れんこん、大葉、人参、きゅうり、かぼちゃ、玉ねぎ	【赤】鶏ひき肉、沖縄豆腐【黄】米、やまの芋、山芋、パン粉、三温糖、片栗粉【緑】しょうが、長ねぎ、れんこん、大葉、人参、きゅうり、かぼちゃ、玉ねぎ	【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】バナナ
7 21 金	つぶしがゆ 魚のペースト じゃが芋と玉ねぎのペースト	おかゆ(7～) 魚の煮物 じゃが芋と玉ねぎの煮物	おかゆ(9～) さばの照り焼き キャベツの煮物 じゃが芋と玉ねぎのスープ	軟飯(12～) さばの照り焼き キャベツの煮物 じゃが芋と玉ねぎのスープ	ふかし芋 煮りんご
	【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ	【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ	【赤】さば【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】キャベツ、小松菜、人参、玉ねぎ	【赤】さば【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】キャベツ、小松菜、人参、玉ねぎ	【赤】【黄】さつま芋【緑】りんご
10 24 月	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根と人参のペースト	おかゆ(7～) 豆腐ともずくのりとろ煮 野菜の煮物	おかゆ(9～) 野菜と牛肉の煮物 大根と人参のステック もずくスープ	軟飯(12～) 野菜と牛肉の煮物 大根と人参のステック もずくスープ	ささみと野菜のおじや オレンジ
	【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】大根、人参	【赤】絹ごし豆腐、もずく【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、大根、人参	【赤】牛かたろースもずく、絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、大根、長ねぎ	【赤】牛かたろースもずく、絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、大根、長ねぎ	【赤】ささ身【黄】米【緑】人参、大根、オレンジ
11 25 火	つぶしがゆ 魚のペースト 玉ねぎと人参のペースト	おかゆ(7～) 魚と玉ねぎの煮物 大根と人参の煮物	おかゆ(9～) 魚と野菜の煮物 大根の豆腐のスープ	軟飯(12～) 魚と野菜の煮物 大根の豆腐のみそ汁	キャベツのおやき
	【赤】赤魚【黄】米【緑】玉ねぎ、人参	【赤】赤魚【黄】米【緑】玉ねぎ、大根、人参	【赤】赤魚、絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、ピーマン、大根、長ねぎ	【赤】赤魚、絹ごし豆腐【黄】米、三温糖【緑】玉ねぎ、人参、ピーマン、大根、長ねぎ	【赤】牛乳、プロセスチーズ【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】キャベツ
12 26 水	つぶしがゆ 豆腐のペースト キャベツと大根のペースト	おかゆ(7～) 豆腐と大根の煮物 キャベツの煮物	おかゆ(9～) 豆腐と大根の煮物 ごぼうと人参のステック キャベツのスープ	軟飯(12～) 豆腐と大根の煮物 ごぼうと人参のステック キャベツのみそ汁	ささみと野菜のおじや バナナ
	【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】キャベツ、大根	【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】大根、キャベツ、玉ねぎ、人参	【赤】沖縄豆腐、豚肉、厚揚げ【黄】米【緑】大根、ごぼう、人参、キャベツ、玉ねぎ	【赤】沖縄豆腐、豚肉、厚揚げ【黄】米【緑】大根、ごぼう、人参、キャベツ、玉ねぎ	【赤】焼きのり【黄】米【緑】バナナ
13 27 木	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参と玉ねぎのペースト	おかゆ(7～) 豆腐と鶏ひき肉のあんかけ 野菜の煮物	おかゆ(9～) 魚の煮物 野菜と鶏ひき肉の煮物 アーサ汁	軟飯(12～) 魚の煮物 野菜と鶏ひき肉の煮物 アーサ汁	ホットケーキ
	【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】人参、玉ねぎ	【赤】絹ごし豆腐、鶏ひき肉【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、とうがん	【赤】赤魚、鶏ひき肉、沖縄豆腐【黄】米【緑】とうがん、人参、玉ねぎ、アーサ	【赤】赤魚、鶏ひき肉、沖縄豆腐【黄】米、三温糖【緑】とうがん、人参、玉ねぎ、アーサ	【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】
14 28 金	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	おかゆ(7～) ささみとナスのトマト煮 野菜と豆腐のスープ	おかゆ(9～) 鶏肉の煮物 ナスのトマトソース煮 へちま入り野菜スープ	ナス入りミートスパゲティー 鶏肉の煮物 へちま入り野菜スープ	おじや
	【赤】沖縄豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ	【赤】ささ身、沖縄豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、なす、ホトトギス	【赤】合い挽肉、豚ひき肉、レバー、沖縄豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、なす、ピーマン、ホトトギス、へちま	【赤】合い挽肉、豚ひき肉、レバー、鶏もも肉、沖縄豆腐【黄】スパゲティ、三温糖、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、マッシュルーム、水菜、なす、ピーマン、ホトトギス、へちま	【赤】シーチキン、プロセスチーズ【黄】米、押し麦、あわ【緑】人参、ひじき、ねぎ
15 22 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	おかゆ(7～) 豆腐の煮物 野菜の煮物	おかゆ(9～) 豚肉と野菜のあんかけ 豆腐のスープ	軟飯(12～) 豚肉と野菜のあんかけ 豆腐のスープ	コーンとシラスのひらやーちー オレンジ
	【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、小松菜	【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、小松菜	【赤】豚肉、絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参、小松菜、玉ねぎ、わかめ	【赤】豚肉、絹ごし豆腐【黄】米、三温糖【緑】人参、小松菜、切り干し大根、玉ねぎ、わかめ	【赤】しらす【黄】なが芋、小麦粉【緑】人参、ニラ、コーン、オレンジ