

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】体の熱や力をする食品 【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 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ,人参,白菜	おかゆ(7~) 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】玉ねぎ,人参,白菜	おかゆ(9~) ささみと野菜の煮物 わかめスープ 【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	軟飯(12~) ささみと野菜の煮物 わかめスープ 【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	ココアホットケーキ バナナ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス,なたね油【緑】バナナ
	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,小松菜	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 【赤】納豆,沖縄豆腐,豚肉【黄】米,車麩【緑】キャベツ,小松菜,大根,人参	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 【赤】納豆,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	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 【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	きな粉パン 【赤】きな粉【黄】ロールパン,なたね油,三温糖【緑】
3 17 月	つぶしがゆ 鮭のペースト じゃが芋と玉ねぎのペースト 【赤】べにざけ【黄】米,じゃが芋【緑】玉ねぎ	おかゆ(7~) 鮭のトマト煮 野菜と豆乳のスープ 【赤】べにざけ,豆乳【黄】米,じゃが芋【緑】トマト,玉ねぎ,人参	おかゆ(9~) 鮭の煮物 ラタトイユ 野菜と豆乳のスープ 【赤】べにざけ,豆乳【黄】米,三温糖,じゃが芋【緑】玉ねぎ,なすトマト,人参	軟飯(12~) 鮭の煮物 ラタトイユ 野菜と豆乳のスープ 【赤】べにざけ,豆乳【黄】米,三温糖,じゃが芋【緑】玉ねぎ,なすトマト,人参	しらす入りおじや 【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】
	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,さつま芋【緑】玉ねぎ	おかゆ(7~) ささみと玉ねぎの煮物 プロッコリーとさつま芋のマッシュ 【赤】ささ身【黄】米,さつま芋【緑】玉ねぎ,なす,プロッコリー	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 【赤】鶏もも肉,厚揚げ【黄】米,さつま芋【緑】プロッコリー,赤ビーマン,さやいんげん,なす,玉ねぎ,ねぎ	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 【赤】鶏もも肉,厚揚げ【黄】米,三温糖,さつま芋【緑】プロッコリー,赤ビーマン,さやいんげん,なす,玉ねぎ,ねぎ	ささみと野菜のおじや グレープフルーツ 【赤】ささ身【黄】米【緑】玉ねぎ,プロッコリー,グレープフルーツ
4 18 火	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,玉ねぎ	おかゆ(7~) 小松菜と鶏ひき肉あんかけ かぼちゃのスープ 【赤】沖縄豆腐,鶏・ひき肉【黄】米【緑】小松菜,かぼちゃ,玉ねぎ	おかゆ(9~) 鶏つくね 野菜ステック かぼちゃのスープ 【赤】鶏・ひき肉,沖縄豆腐【黄】米,山芋,パン粉,三温糖,片栗粉【緑】じょが,れんこん,大根,人参,きゅうり,かぼちゃ,玉ねぎ	軟飯(12~) 鶏つくね 野菜ステック かぼちゃのみそ汁 【赤】鶏・ひき肉,沖縄豆腐【黄】米,山芋,パン粉,三温糖,片栗粉【緑】じょが,れんこん,大根,人参,きゅうり,かぼちゃ,玉ねぎ	ホットケーキ バナナ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス,なたね油【緑】バナナ
	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(7~) 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	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 【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	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 【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	ふかし芋 煮りんご 【赤】さつま芋【緑】りんご
5 19 水	つぶしがゆ 豆腐のペースト さつま芋と玉ねぎのペースト 【赤】赤魚【黄】米,さつま芋【緑】玉ねぎ	おかゆ(7~) ささみと玉ねぎの煮物 プロッコリーとさつま芋のマッシュ 【赤】赤魚【黄】米,さつま芋【緑】玉ねぎ,なす,プロッコリー	おかゆ(9~) 鶏肉の煮物 さやいんげん入りカラフル煮 なすと厚揚げのみそ汁 【赤】鶏もも肉,厚揚げ【黄】米,三温糖,さつま芋【緑】プロッコリー,赤ビーマン,さやいんげん,なす,玉ねぎ,ねぎ	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 【赤】鶏もも肉,厚揚げ【黄】米,三温糖,さつま芋【緑】プロッコリー,赤ビーマン,さやいんげん,なす,玉ねぎ,ねぎ	ささみと野菜のおじや グレープフルーツ 【赤】ささ身【黄】米【緑】玉ねぎ,プロッコリー,グレープフルーツ
	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,玉ねぎ	おかゆ(7~) 小松菜と鶏ひき肉あんかけ かぼちゃのスープ 【赤】沖縄豆腐,鶏・ひき肉【黄】米【緑】小松菜,かぼちゃ,玉ねぎ	おかゆ(9~) 鶏つくね 野菜ステック かぼちゃのスープ 【赤】鶏・ひき肉,沖縄豆腐【黄】米,山芋,パン粉,三温糖,片栗粉【緑】じょが,れんこん,大根,人参,きゅうり,かぼちゃ,玉ねぎ	軟飯(12~) 鶏つくね 野菜ステック かぼちゃのみそ汁 【赤】鶏・ひき肉,沖縄豆腐【黄】米,山芋,パン粉,三温糖,片栗粉【緑】じょが,れんこん,大根,人参,きゅうり,かぼちゃ,玉ねぎ	ホットケーキ バナナ 【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 【赤】赤魚【黄】米,じゃが芋【緑】玉ねぎ	おかゆ(7~) 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	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 【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	軟饭(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 【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	ふかし芋 煮りんご 【赤】さつま芋【緑】りんご
	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(7~) 豆腐ともぞくのとろとろ煮 野菜の煮物 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】大根,じゃが芋【緑】玉ねぎ,大根,人参	おかゆ(9~) 野菜と牛肉の煮物 大根と人参のステック もぞくスープ 【赤】牛かたロース,もぞく【黄】米,三温糖,じやが芋【緑】玉ねぎ,大根,人参,長ねぎ	軟饭(12~) 野菜と牛肉の煮物 大根と人参のステック もぞくスープ 【赤】牛かたロース,もぞく【黄】米,三温糖,じやが芋【緑】玉ねぎ,大根,人参,長ねぎ	ささみと野菜のおじや オレンジ 【赤】ささ身【黄】米【緑】人参,大根,オレンジ
10 24 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】赤魚【黄】米【緑】玉ねぎ,人参	おかゆ(7~) 魚と玉ねぎの煮物 大根と人参の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】玉ねぎ,人参	おかゆ(9~) 魚と野菜の煮物 大根の豆腐のスープ 【赤】赤魚,赤魚・ひき肉【黄】米【緑】玉ねぎ,人参,ビーマン,大根,長ねぎ	軟饭(12~) 魚と野菜の煮物 大根の豆腐のみそ汁 【赤】赤魚,赤魚・ひき肉【黄】米【緑】玉ねぎ,人参,ビーマン,大根,長ねぎ	キャベツのおやき 【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
	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】玉ねぎ,人参	おかゆ(7~) 魚と玉ねぎの煮物 大根と人参の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】玉ねぎ,人参	おかゆ(9~) 魚と野菜の煮物 大根の豆腐のスープ 【赤】赤魚,赤魚・ひき肉【黄】米【緑】玉ねぎ,人参,ビーマン,大根,長ねぎ	軟饭(12~) 魚と野菜の煮物 大根の豆腐のみそ汁 【赤】赤魚,赤魚・ひき肉【黄】米【緑】玉ねぎ,人参,ビーマン,大根,長ねぎ	キャベツのおやき 【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 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】キャベツ,大根	おかゆ(7~) 豆腐と大根の煮物 キャベツの煮物 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】大根,キャベツ,玉ねぎ,人参	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 【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	軟饭(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 【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	ささみと野菜のおじや バナナ 【赤】焼きのり【黄】米【緑】バナナ
	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参と玉ねぎのペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】人参,玉ねぎ	おかゆ(7~) 豆腐と鶏ひき肉のあんかけ 野菜の煮物 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】人参,玉ねぎ,とうがん	おかゆ(9~) 魚の煮物 野菜と鶏ひき肉の煮物 アーサ汁 【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	軟饭(12~) 魚の煮物 野菜と鶏ひき肉の煮物 アーサ汁 【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	ホットケーキ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス,なたね油【緑】
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 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】人参,玉ねぎ	おかゆ(7~) 豆腐と鶏ひき肉のあんかけ 野菜の煮物 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】人参,玉ねぎ,とうがん	おかゆ(9~) 魚の煮物 野菜と鶏ひき肉の煮物 アーサ汁 【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	軟饭(12~) 魚の煮物 野菜と鶏ひき肉の煮物 アーサ汁 【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	ホットケーキ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス,なたね油【緑】
	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】沖縄豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ,人参	おかゆ(7~) ささみとナスのトマト煮 野菜と豆腐のスープ 【赤】ささ身,沖縄豆腐【黄】米【緑】じゃが芋【緑】玉ねぎ,人参,なす,ホールマト	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 【赤】合い挽肉,豚・ひき肉,豚レバー,沖縄豆腐【黄】スマティ,三温糖,じやが芋【緑】玉ねぎ,人参,ナスピーマン,ホールマト,へちま	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 【赤】合い挽肉,豚・ひき肉,豚レバー,豚もも肉,沖縄豆腐【黄】スマティ,三温糖,じやが芋【緑】玉ねぎ,人参,ナスピーマン,ホールマト,へちま	おじや 【赤】シテキン,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 【赤】綿ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ,小松菜	おかゆ(7~) 豆腐の煮物 野菜の煮物 【赤】綿ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ,人参,小松菜	おかゆ(9~) 豚肉と野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】豚肉,綿ごし豆腐【黄】米【緑】人参,小松菜,切り干し大根,玉ねぎ,わかめ	軟饭(12~) 豚肉と野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】豚肉,綿ごし豆腐【黄】米【緑】人参,小松菜,切り干し大根,玉ねぎ,わかめ	コーンとシラスのひらやーちー オレンジ 【赤】しゃらす【黄】なが芋,小麦粉【緑】人参,ニラ,コーン,オレンジ
	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎと人参のペースト 【赤】綿ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ,人参	おかゆ(7~) ささみとナスのトマト煮 野菜と豆腐のスープ 【赤】ささ身,沖縄豆腐【黄】米【緑】じゃが芋【緑】玉ねぎ,人参,なす,ホールマト	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 【赤】合い挽肉,豚・ひき肉,豚レバー,豚もも肉,沖縄豆腐【黄】スマティ,三温糖,じやが芋【緑】玉ねぎ,人参,ナスピーマン,ホールマト,へちま	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 【赤】合い挽肉,豚・ひき肉,豚レバー,豚もも肉,沖縄豆腐【黄】スマティ,三温糖,じやが芋【緑】玉ねぎ,人参,ナスピーマン,ホールマト,へちま	おじや 【赤】シテキン,プロセスチーズ【黄】米,押し麦,あわ【緑】人参,ひじき,ねぎ