



令和6年7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
1 22 月	つぶしがゆ 魚のペースト 大根と白菜のペースト 【赤】赤魚【黄】全かゆ【緑】大根はくさい	おかゆ(7～) ささみとじゃが芋の煮物 大根と人参のスープ 【赤】ささ身【黄】全かゆ【緑】じゃが芋【緑】はくさい、こまつな、大根、人参	おかゆ(9～) ささみとじゃが芋の煮物 大根と人参のスープ 【赤】ささ身、豚ロース肉、豚レバー【黄】全かゆ【緑】じゃが芋【緑】はくさい、こまつな、大根、人参	軟飯(12～) ささみとじゃが芋の煮物 大根と人参のみそ汁 【赤】ささ身、豚ロース肉、豚レバー【黄】米、じゃが芋【緑】はくさい、こまつな、大根、人参	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
2 16 火	つぶしがゆ 豆腐のペースト かぼちゃと人参のペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】全かゆ【緑】かぼちゃ、人参	おかゆ(7～) 鮭のトマト煮 じゃが芋とオクラの煮物 かぼちゃのスープ 【赤】べにざけ【黄】全かゆ【緑】じゃが芋【緑】トマト、オクラ、赤ピーマン、かぼちゃ、たまねぎ、人参	おかゆ(9～) 鮭のトマト煮 じゃが芋とオクラの煮物 かぼちゃのスープ 【赤】べにざけ、絹ごし豆腐【黄】全かゆ【緑】じゃが芋【緑】トマト、オクラ、赤ピーマン、かぼちゃ、たまねぎ、人参	コッペパン 鮭のトマト煮 じゃが芋とオクラの煮物 かぼちゃのスープ 【赤】べにざけ、絹ごし豆腐【黄】コッペパン、じゃが芋【緑】トマト、オクラ、赤ピーマン、かぼちゃ、たまねぎ、人参	もずく入りおじや スイカ 【赤】もずく、シーチキン【黄】はいが米、あわ、押し麦、三温糖【緑】すいか
3 17 水	つぶしがゆ 魚のペースト ブロッコリーのペースト 【赤】赤魚【黄】全かゆ【緑】ブロッコリー、昆布	おかゆ(7～) 魚の煮物 ブロッコリーの煮物 冬瓜のスープ 【赤】赤魚【黄】全かゆ【緑】人参、もやし、ブロッコリー、昆布、とうがん、こまつな、ねぎ	おかゆ(9～) 魚の煮物 ブロッコリーの煮物 冬瓜のスープ 【赤】赤魚【黄】全かゆ【緑】人参、もやし、ブロッコリー、昆布、とうがん、こまつな、ねぎ	軟飯(12～) ひじきのふりかけ ブロッコリーの煮物 豚ソーキ汁 【赤】花かつお【黄】米、三温糖、いりごま、白【緑】はしひじき、人参、もやし、ブロッコリー、昆布、とうがん、こまつな、ねぎ	ホットケーキ すもも 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】大石、ブドウ
4 18 木	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】全かゆ【緑】大根	おかゆ(7～) 魚の煮物 豆腐と野菜の煮物 大根と人参のスープ 【赤】ホキ、沖縄豆腐【黄】全かゆ【緑】人参、こまつな、大根	おかゆ(9～) 魚の煮物 ナーベラーンプシー 大根と人参のスープ 【赤】ホキ、沖縄豆腐、豚ロース肉【黄】全かゆ【緑】人参、こまつな、へちま、ニラ、大根	軟飯(12～) 魚の煮物 ナーベラーンプシー 大根と人参のスープ 【赤】ホキ、沖縄豆腐、豚ロース肉【黄】米、三温糖【緑】人参、こまつな、へちま、ニラ、大根	ささみと野菜のおじや バナナ 【赤】ささ身【黄】米【緑】人参、大根、バナナ
5 金	つぶしがゆ 魚のペースト さつま芋と人参のペースト 【赤】赤魚【黄】全かゆ、さつまいも【緑】人参	おかゆ(7～) 魚とさつま芋の煮物 七夕そうめん汁 バナナ 【赤】赤魚【黄】全かゆ、さつまいも、そうめん【緑】人参、オクラ、ねぎ、バナナ	おかゆ(9～) 魚とさつま芋の煮物 七夕そうめん汁 バナナ 【赤】赤魚【黄】全かゆ、さつまいも、そうめん【緑】人参、オクラ、ねぎ、バナナ	軟飯(12～) 魚とさつま芋の煮物 七夕そうめん汁 バナナ 【赤】赤魚【黄】米、さつまいも、そうめん【緑】人参、オクラ、ねぎ、バナナ	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】バナナ
6 13 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】沖縄豆腐【黄】全かゆ【緑】たまねぎ、人参	おかゆ(7～) 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【黄】全かゆ【緑】人参、たまねぎ、トチンゲンサイ	おかゆ(9～) 豚ひき肉と野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】豚、ひき肉、絹ごし豆腐【黄】全かゆ【緑】人参、たまねぎ、トチンゲンサイ	軟飯(12～) 豚ひき肉と野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】豚、ひき肉、絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参、たまねぎ、トチンゲンサイ	トースト オレンジ 【赤】食パン【緑】オレンジ
8 29 月	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】全かゆ【緑】じゃが芋【緑】たまねぎ	おかゆ(7～) ささみと野菜の煮物 バナナヨーグルト 野菜スープ 【赤】ささ身、ブレンヨーグルト【黄】全かゆ【緑】じゃが芋【緑】なす、たまねぎ、人参、バナナ	おかゆ(9～) ささみと野菜の煮物 バナナヨーグルト 冬瓜のスープ 【赤】鶏もも肉、ブレンヨーグルト【黄】全かゆ【緑】じゃが芋【緑】なす、たまねぎ、人参、へちま、バナナ、とうがん	軟飯(12～) ささみと野菜の煮物 バナナヨーグルト 冬瓜のスープ 【赤】ささ身、ブレンヨーグルト【黄】米、三温糖【緑】なす、たまねぎ、人参、バナナ、とうがん	チーズトースト 【赤】ビザ用チーズ【黄】食パン【緑】
9 23 火	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参のペースト 【赤】ゆし豆腐【黄】全かゆ【緑】人参	おかゆ(7～) 魚の煮物 大根と人参の煮物 ゆし豆腐 【赤】赤魚ゆし豆腐、もずく【黄】全かゆ【緑】大根、人参、ブロッコリー、アーサ	おかゆ(9～) 鯖のみそ煮 大根と人参の煮物 ゆし豆腐 【赤】さば、シーチキンゆし豆腐、もずく【黄】全かゆ、三温糖【緑】大根、人参、ブロッコリー、アーサ	軟飯(12～) 鯖のみそ煮 大根と人参の煮物 ゆし豆腐 【赤】さば、シーチキンゆし豆腐、もずく【黄】米、三温糖【緑】大根、人参、ブロッコリー、アーサ	ささみと野菜のおじや 煮りんご 【赤】ささ身【黄】米【緑】人参、大根、りんご
10 24 水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎのペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】全かゆ【緑】たまねぎ	おかゆ(7～) ささみと野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】ささ身、沖縄豆腐【黄】全かゆ【緑】ブロッコリー、人参、たまねぎ	おかゆ(9～) 肉団子 ブロッコリーの煮物 豆腐のスープ 【赤】豚、ひき肉、豚ロース肉、沖縄豆腐【黄】全かゆ、片栗粉、三温糖、なたね油【緑】しょうが、たまねぎ、人参、はしひじき、ブロッコリー、わかめ	軟飯(12～) 肉団子 ブロッコリーの煮物 豆腐のみそ汁 【赤】豚、ひき肉、豚ロース肉、沖縄豆腐【黄】米、片栗粉、三温糖、なたね油【緑】しょうが、たまねぎ、人参、はしひじき、ブロッコリー、わかめ	ささみと野菜のおじや 【赤】焼きのり【黄】はいが米、あわ、押し麦【緑】
11 25 木	つぶしがゆ 魚のペースト 大根と白菜のペースト 【赤】赤魚【黄】全かゆ【緑】大根はくさい	おかゆ(7～) 魚の煮物 納豆 白菜と大根の煮物 【赤】赤魚、焼きわら納豆【黄】全かゆ【緑】はくさい、大根、人参	おかゆ(9～) 魚の煮物 白菜と納豆の煮物 豆腐の味噌汁 【赤】赤魚、糸引き納豆、絹ごし豆腐【黄】全かゆ【緑】はくさい、人参、大根	軟飯(12～) 魚の煮物 白菜と納豆の煮物 豆腐の味噌汁 【赤】赤魚、糸引き納豆、絹ごし豆腐【黄】米、三温糖【緑】はくさい、人参、大根	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
12 26 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】全かゆ【緑】キャベツ、たまねぎ	おかゆ(7～) 魚の煮物 野菜スープ 焼き芋 【赤】赤魚【黄】全かゆ、焼き芋【緑】たまねぎ、キャベツ、人参	おかゆ(9～) 魚の煮物 野菜スープ 焼き芋 【赤】赤魚、豚ロース肉【黄】全かゆ、焼き芋【緑】たまねぎ、キャベツ、人参	軟飯(12～) 魚の煮物 野菜スープ 焼き芋 【赤】赤魚、豚ロース肉【黄】米、三温糖、焼き芋【緑】たまねぎ、キャベツ、人参	ささみと野菜のおじや 【赤】焼きのり【黄】はいが米、あわ、押し麦【緑】
20 27 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト たまねぎと人参のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】全かゆ【緑】たまねぎ、人参	おかゆ(7～) ささみと野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】ささ身、沖縄豆腐【黄】全かゆ【緑】たまねぎ、人参、こまつな	おかゆ(9～) ささみと野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】ささ身、沖縄豆腐【黄】全かゆ【緑】たまねぎ、人参、こまつな、さんとうさい	軟飯(12～) 牛肉と野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】牛かたロース、沖縄豆腐【黄】米、三温糖【緑】たまねぎ、人参、こまつな、さんとうさい	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
15 30 月火	つぶしがゆ 魚のペースト 小松菜とじゃが芋のペースト 【赤】赤魚【黄】全かゆ【緑】じゃが芋【緑】こまつな	おかゆ(7～) ささみと小松菜のマッシュポテト 野菜スープ 【赤】ささ身【黄】全かゆ【緑】じゃが芋【緑】こまつな、たまねぎ、人参、キャベツ	おかゆ(9～) 鶏肉の煮物 小松菜入りマッシュポテト 野菜スープ 【赤】鶏もも肉【黄】全かゆ【緑】じゃが芋【緑】こまつな、たまねぎ、人参、キャベツ	軟飯(12～) 鶏肉の煮物 小松菜入りマッシュポテト 野菜スープ 【赤】鶏もも肉【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】こまつな、たまねぎ、人参、キャベツ	ホットケーキ 【赤】牛乳【黄】はいが米、あわ、押し麦【緑】塩昆布、枝豆(冷凍もき枝豆)、オレンジ
19 31 金水	つぶしがゆ 魚のペースト かぼちゃと玉ねぎのペースト 【赤】赤魚【黄】全かゆ【緑】かぼちゃ、たまねぎ	おかゆ(7～) 魚と小松菜の煮物 かぼちゃのスープ 【赤】赤魚【黄】全かゆ【緑】たまねぎ、こまつな、かぼちゃ、人参	おかゆ(9～) 鶏肉と小松菜の煮物 かぼちゃのスープ 【赤】鶏もも肉【黄】全かゆ【緑】たまねぎ、こまつな、かぼちゃ、人参	スパゲティ 鶏肉と小松菜の煮物 かぼちゃのスープ 【赤】鶏もも肉【黄】スパゲティ、乾【緑】たまねぎ、人参、ピーマン、パセリ、こまつな、かぼちゃ	鮭のおじや オレンジ 【赤】べにざけ【黄】はいが米、あわ、押し麦【緑】塩昆布、枝豆(冷凍もき枝豆)、オレンジ