



令和5年度 7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ような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 8 29	土	つぶしがゆ 豆腐のペースト はくさいと玉ねぎのペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】はくさいたまねぎ	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 白菜のスープ 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】たまねぎ、人参、はくさい	おかゆ ひき肉と豆腐の煮物 白菜のスープ 【赤】豚・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】たまねぎ、人参、はくさい、かぼちゃ、オレンジ	軟飯 ひき肉と豆腐の煮物 白菜のスープ 【赤】豚・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】たまねぎ、人参、はくさい、かぼちゃ、オレンジ	かぼちゃホットケーキ オレンジ
3 24	月	つぶしがゆ 魚のペースト じゃが芋と人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米じゃが芋【緑】人参	おかゆ ささみと野菜の煮物 野菜スープ 【赤】ささ身【黄】米じゃが芋【緑】たまねぎ、人参、大根	おかゆ ささみと野菜の煮物 野菜ステック 野菜スープ 【赤】鶏もも肉、牛乳、プロセスチーズ【黄】米、じゃが芋、ホットケーキミックス、なたね油【緑】たまねぎ、人参、きゅうり、大根、キャベツ	軟飯 ささみと野菜の煮物 野菜ステック 野菜スープ 【赤】鶏もも肉、牛乳、プロセスチーズ【黄】米、じゃが芋、三温糖、ホットケーキミックス、なたね油【緑】たまねぎ、人参、きゅうり、大根、キャベツ	キャベツのおやき
4 18	火	つぶしがゆ 魚のペースト キャベツとじゃが芋のペースト 【赤】赤魚【黄】米じゃが芋【緑】キャベツ	おかゆ 魚の煮物 マッシュポテト キャベツとトマトのスープ 【赤】赤魚【黄】米じゃが芋【緑】たまねぎ、キャベツ、人参、ホールトマト	おかゆ 魚の煮物 じゃが芋とおくらの煮物 キャベツとトマトのスープ 【赤】赤魚、ささ身【黄】米じゃが芋【緑】オクラ、たまねぎ、キャベツ、人参、ホールトマト、ひじき、ねぎ、すもも	軟飯 魚の煮物 じゃが芋とおくらの煮物 キャベツとトマトのスープ 【赤】赤魚、シーチキン【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】オクラ、たまねぎ、キャベツ、人参、ホールトマト、ひじき、ねぎ、すもも	ジュースーおにぎり すもも
5 19	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 ささみと野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 もずくのスープ 【赤】ささ身、沖縄豆腐、もずく【黄】米【緑】たまねぎ、人参、ブロッコリー、大根	おかゆ 野菜のひき肉のあんかけ ブロッコリーの煮物 もずくのスープ 【赤】豚・ひき肉、沖縄豆腐、豚Bロース肉、もずく、プロセスチーズ【黄】米、片栗粉、食パン【緑】たまねぎ、人参、ひじき、ブロッコリー、大根	軟飯 野菜のひき肉のあんかけ ブロッコリーの煮物 もずくのスープ 【赤】豚・ひき肉、沖縄豆腐、豚Bロース肉、もずく、プロセスチーズ【黄】米、片栗粉、三温糖、食パン【緑】たまねぎ、人参、ひじき、ブロッコリー、大根、プルーン	トースト プルーン
6 20	木	つぶしがゆ 豆腐のペースト 小松菜と大根のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】こまつな、大根	おかゆ 魚の煮物 豆腐と野菜の煮物 大根のスープ 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米【緑】こまつな、人参、大根、たまねぎ	おかゆ 魚の煮物 豆腐と野菜の煮物 大根のスープ 【赤】赤魚、沖縄豆腐、豚Bロース肉、ささ身【黄】米【緑】こまつな、人参、へちま、大根、たまねぎ、すいか	軟飯 魚の煮物 豆腐と野菜の煮物 大根のスープ 【赤】赤魚、沖縄豆腐、豚Bロース肉、ささ身【黄】米、三温糖【緑】こまつな、人参、へちま、大根、たまねぎ、すいか	野菜入りおじや すいか
7 ☆ ☆	金	つぶしがゆ 魚のペースト はくさいと人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】はくさい、人参	おかゆ 魚とはくさいの煮物 七夕そうめん汁 バナナヨーグルト 【赤】赤魚、プレーンヨーグルト【黄】米、そうめん【緑】はくさい、人参、こまつな、オクラ、ねぎ、バナナ	おかゆ 魚とはくさいの煮物 七夕そうめん汁 バナナヨーグルト 【赤】赤魚、プレーンヨーグルト、豆乳【黄】米、そうめん、ホットケーキミックス、三温糖、なたね油【緑】はくさい、人参、こまつな、オクラ、ねぎ、バナナ	手作りふりかけおにぎり 魚とはくさいの煮物 七夕そうめん汁 バナナヨーグルト 【赤】しらす、花かつお、赤魚、プレーンヨーグルト、豆乳【黄】はくさい、米、あわもち、三温糖、こまつな、そうめん、ホットケーキミックス、なたね油【緑】あおのり、はくさい、人参、こまつな、オクラ、ねぎ、バナナ	ココアケーキ
10 31	月	つぶしがゆ 魚のペースト 大根と人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ 魚と野菜の煮物 ささみと大根のスープ 【赤】赤魚、ささ身【黄】米【緑】ブロッコリー、人参、大根、こまつな	おかゆ 魚と野菜の煮物 ささみと大根のスープ 【赤】赤魚、ささ身、牛乳【黄】米、ホットケーキミックス、なたね油【緑】ブロッコリー、人参、大根、こまつな、バナナ	軟飯 魚と野菜の煮物 ささみと大根のスープ 【赤】赤魚、ささ身、牛乳【黄】米、ホットケーキミックス、なたね油【緑】ブロッコリー、人参、大根、こまつな、昆布、バナナ	ホットケーキ バナナ
11 25	火	つぶしがゆ 豆腐のペースト さつまいもと玉ねぎのペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米、さつまいも【緑】たまねぎ	おかゆ ささみとキャベツの煮物 さつまいもスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米、さつまいも【緑】キャベツ、人参、たまねぎ、こまつな	おかゆ ささみとキャベツの煮物 ステック野菜 さつまいもスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米、さつまいも【緑】キャベツ、人参、たまねぎ、きゅうり、こまつな、すいか	軟飯 ささみとキャベツの煮物 ステック野菜 さつまいもスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐、焼きのり【黄】米、さつまいも【緑】キャベツ、人参、たまねぎ、きゅうり、こまつな、すいか	おにぎり すいか
12 26	水	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】人参、大根	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ 【赤】沖縄豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】人参、大根	おかゆ 豆腐とひき肉のあんかけ チムシンジ 【赤】沖縄豆腐、豚・ひき肉、豚レバー、豚Bロース肉【黄】米、じゃが芋、さつまいも【緑】人参、長ねぎ、大根、りんご	軟飯 豆腐とひき肉のあんかけ チムシンジ 【赤】沖縄豆腐、豚・ひき肉、豚レバー、豚Bロース肉【黄】米、三温糖、じゃが芋、さつまいも【緑】人参、長ねぎ、大根、りんご	ふかし芋 すりおろしりんご
13 27	木	つぶしがゆ 魚のペースト 白菜と人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】はくさい、人参	おかゆ 魚の煮物 納豆 野菜スープ 【赤】赤魚、挽きわり納豆、絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参、はくさい、たまねぎ	おかゆ 魚の煮物 納豆 野菜スープ 【赤】赤魚、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、牛乳【黄】米、ホットケーキミックス、なたね油【緑】人参、はくさい、たまねぎ、バナナ	軟飯 魚の煮物 納豆 はくさいのみそ汁 【赤】赤魚、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、牛乳【黄】米、三温糖、ホットケーキミックス、なたね油【緑】人参、はくさい、たまねぎ、バナナ	ホットケーキ バナナ
14 28	金	つぶしがゆ 魚のペースト 大根と小松菜のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、こまつな	おかゆ ささみと野菜の煮物 ブロッコリーとトマトの煮物 焼き芋 【赤】ささ身【黄】米、さつまいも【緑】大根、人参、こまつな、ブロッコリー、ミニトマト	おかゆ 豚肉と野菜の煮物 ブロッコリーとトマトの煮物 焼き芋 【赤】豚Bロース肉、ささ身【黄】米、さつまいも【緑】大根、人参、こまつな、ブロッコリー、ミニトマト	味噌うどん ブロッコリーとトマトの煮物 おにぎり 【赤】豚Bロース肉、焼きのり【黄】うどん、さつまいも、米【緑】大根、人参、こまつな、ブロッコリー、ミニトマト	おにぎり
15 22	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】米【緑】たまねぎ、人参	おかゆ もずくあんかけ 豆腐と小松菜のスープ 【赤】もずく、ささ身、沖縄豆腐【黄】米、片栗粉【緑】たまねぎ、人参、こまつな	おかゆ 野菜ともずくのあんかけ 豆腐と小松菜のスープ 【赤】もずく、豚・ひき肉、沖縄豆腐【黄】米、さつまいも【緑】たまねぎ、人参、こまつな、バナナ	軟飯 野菜ともずくのあんかけ 豆腐と小松菜のスープ 【赤】もずく、豚・ひき肉、沖縄豆腐【黄】米、三温糖、さつまいも【緑】たまねぎ、人参、枝豆、ピーマン、こまつな、バナナ	焼き芋 バナナ
21	金	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】米【緑】かぼちゃ、たまねぎ	おかゆ 魚の煮物 かぼちゃのスープ 【赤】赤魚【黄】米【緑】たまねぎ、かぼちゃ、人参、こまつな	おかゆ 鶏肉の煮物 かぼちゃのスープ 【赤】鶏もも肉、まぐろ水煮【黄】米【緑】たまねぎ、人参、かぼちゃ、こまつな、オレンジ	スパゲティーボンゴレ 鶏肉の煮物 かぼちゃのスープ 【赤】あさり、鶏もも肉、シーチキン、焼きのり【黄】スパゲティ、なたね油、三温糖、米【緑】たまねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム、水煮、ピーマン、かぼちゃ、こまつな、オレンジ	味噌入りおにぎり オレンジ