



令和6年8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 15 木	つぶしがゆ 魚のペースト 人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】人参	おかゆ(7～) 魚の煮物 おくらと人参の煮物 豆腐と冬瓜のスープ 【赤】赤魚【黄】米【緑】オクラ、人参、冬瓜	おかゆ(9～) 魚の煮物 おくらと人参のステーキ 豆腐と冬瓜のスープ 【赤】赤魚【黄】米【緑】オクラ、人参、冬瓜、なす	軟飯(12～) 魚の煮物 おくらと人参のステーキ 豆腐と冬瓜のスープ 【赤】赤魚【黄】米【緑】三温糖、人参、オクラ、人参、冬瓜、なす	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 金	つぶしがゆ 魚のペースト 大根のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根	おかゆ(7～) 魚の煮物 大根と人参のスープ 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ(9～) 魚の煮物 大根と人参のステーキ イナムドゥチ汁 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、人参、大根、ねぎ	軟飯(12～) 魚の煮物 大根と人参のステーキ イナムドゥチ汁 【赤】赤魚【黄】米【緑】三温糖【緑】大根、人参、大根、ねぎ	蒸しかぼちゃ 【赤】【黄】【緑】かぼちゃ
3 31 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎのペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ	おかゆ(7～) モズク丼 豆腐のスープ 【赤】もずく豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、ピーマン、ねぎ	おかゆ(9～) モズク丼 豆腐のスープ 【赤】豚・ひき肉、もずく豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、ピーマン、わかめ、ねぎ	軟飯(12～) モズク丼 豆腐とわかめのみそ汁 【赤】豚・ひき肉、もずく豆腐【黄】米【緑】三温糖【緑】玉ねぎ、人参、ピーマン、わかめ、ねぎ	ふかし芋 オレンジ 【赤】【黄】さつま芋【緑】オレンジ
5 26 月	つぶしがゆ 魚のペースト ブロッコリーとさつま芋のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】さつま芋【緑】ブロッコリー	おかゆ(7～) 魚の煮物 ブロッコリーの煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚【黄】米【緑】さつま芋【緑】ブロッコリー、カブ、人参	おかゆ(9～) 鯖の煮物 ブロッコリー-サラダ 小松菜のスープ 【赤】鯖【黄】米【緑】三温糖、さつま芋、鮭【緑】ブロッコリー、カブ、人参、小松菜、えのき、ねぎ	軟飯(12～) 鯖の煮物 ブロッコリー-サラダ 小松菜のみそ汁 【赤】鯖【黄】米【緑】三温糖、さつま芋、鮭【緑】ブロッコリー、カブ、人参、小松菜、えのき、ねぎ	ささみと野菜のおじや 【赤】ささ身【黄】米【緑】人参、小松菜
6 20 火	つぶしがゆ 人参のペースト じゃが芋と豆乳のペースト 【赤】豆乳【黄】米【緑】じゃが芋【緑】人参、玉ねぎ	おかゆ(7～) ささみと野菜のトマトに煮 冬瓜ポターージュ 【赤】ささ身、豆乳【黄】米【緑】じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、トマト、冬瓜	おかゆ(9～) 鶏肉のケチャップ煮 キャベツの煮物 冬瓜ポターージュ 【赤】鶏もも肉、豆乳【黄】米【緑】じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、しめじ、トマト、キャベツ、きゅうり、冬瓜	コッペパン 鶏肉のケチャップ煮 キャベツの煮物 冬瓜ポターージュ 【赤】鶏もも肉、豆乳【黄】米【緑】コッペパン、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、しめじ、トマト、キャベツ、きゅうり、冬瓜	ささみと野菜のみそおじや 【赤】花かつお【黄】米、あわ、ごま【緑】塩昆布
7 21 水	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】ホキ【黄】米【緑】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 豆腐のスープ 【赤】ホキ、豆腐【黄】米【緑】じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ(9～) 魚の煮物 じゃが芋と玉ねぎの煮物 豆腐と玉ねぎのスープ 【赤】ホキ、豆腐【黄】米【緑】じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、えのき、小松菜	軟飯(12～) 魚の煮物 じゃが芋と玉ねぎの煮物 豆腐と玉ねぎのスープ 【赤】ホキ、豆腐【黄】米【緑】三温糖、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、えのき、小松菜	ホットケーキ スイカ 【赤】粉チーズ、豆乳【黄】小麦粉、三温糖、なたね油【緑】しめじ、すいか
8 22 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】豆腐【黄】米【緑】人参、玉ねぎ	おかゆ(7～) ブロッコリーとささみの煮物 豆腐のスープ 【赤】ささ身、豆腐【黄】米【緑】ブロッコリー、人参、玉ねぎ	おかゆ(9～) 鶏肉の煮物 ひじきとブロッコリーの煮物 へちま豆腐のスープ 【赤】鶏もも肉、豆腐【黄】米【緑】三温糖【緑】ほしひじき、ブロッコリー、人参、へちま、玉ねぎ	軟飯(12～) 鶏肉の煮物 ひじきとブロッコリーの煮物 へちま豆腐のスープ 【赤】鶏もも肉、豆腐【黄】米【緑】三温糖【緑】ほしひじき、ブロッコリー、人参、へちま、玉ねぎ	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】
9 23 金	つぶしがゆ 豆腐のペースト ブロッコリーと玉ねぎのペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】ブロッコリー、玉ねぎ	おかゆ(7～) 野菜と豆腐の煮物 焼き芋 【赤】豆腐【黄】米【緑】三温糖、焼き芋【緑】ブロッコリー、人参、玉ねぎ	おかゆ(9～) 野菜と豆腐の煮物 焼き芋 おきなそば 【赤】豆腐【黄】米【緑】三温糖、焼き芋、沖繩そば【緑】ブロッコリー、人参、玉ねぎ	軟飯(12～) 野菜と豆腐の煮物 焼き芋 【赤】豚肉、煮しめ、かまぼこ、かまぼこ、豆腐【黄】沖繩そば、三温糖、焼き芋【緑】しいたけ、ねぎ、ブロッコリー、人参、玉ねぎ	ささみと野菜のみそおじや 【赤】花かつお、チーズ【黄】米、あわ、押し麦、三温糖、ごま【緑】ゴーヤー
10 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根のペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】大根	おかゆ(7～) 魚の煮物 豆腐と大根のスープ 【赤】ホキ、豆腐【黄】米【緑】人参、大根	おかゆ(9～) 魚の煮物 豆腐と大根のスープ 【赤】ホキ、豆腐、鶏もも肉【黄】米【緑】人参、大根、ごぼう、長ねぎ	軟飯(12～) 魚の煮物 豆腐と大根のみそ汁 【赤】ホキ、豆腐、鶏もも肉【黄】米【緑】人参、大根、ごぼう、長ねぎ	ココアケーキ バナナ 【赤】豆乳【黄】ホットケーキミックス、三温糖、なたね油【緑】バナナ
13 27 火	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【緑】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【緑】じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ(9～) 鶏肉の煮物 人参ステーキ じゃが芋と厚揚げのスープ 【赤】鶏もも肉、厚揚げ【黄】米【緑】三温糖、じゃが芋【緑】人参、玉ねぎ	軟飯(12～) 鶏肉の煮物 人参ステーキ じゃが芋と厚揚げのみそ汁 【赤】鶏もも肉、厚揚げ【黄】米【緑】三温糖、じゃが芋【緑】人参、玉ねぎ	トースト 【赤】【黄】食パン、三温糖、すりごま、黒、すりごま、白【緑】
14 水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根と人参のペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ(7～) ささみ入りマッシュポテト 大根と人参の煮物 アーサ汁 【赤】ささ身、豆腐【黄】米【緑】じゃが芋【緑】大根、人参、玉ねぎ、アーサ	おかゆ(9～) ハンバーグ 大根イリチー アーサ汁 【赤】牛・ひき肉、豚・ひき肉、豆腐、豚肉【黄】米、なたね油、じゃが芋【緑】玉ねぎ、大根、人参、ニラ、アーサ、えのき、ねぎ	軟飯(12～) ハンバーグ 大根イリチー アーサ汁 【赤】牛・ひき肉、豚・ひき肉、豆腐、豚肉【黄】米、なたね油、じゃが芋【緑】玉ねぎ、大根、人参、ニラ、アーサ、えのき、ねぎ	もずくとニラのひらやーちー オレンジ 【赤】もずくシーチキン【黄】ながいも、小麦粉、なたね油【緑】ニラ、オレンジ
28 水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参と玉ねぎのペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】人参、玉ねぎ	おかゆ(7～) ささみと野菜の煮物 豆腐のスープ バナナ 【赤】ささ身、豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、大根、バナナ	おかゆ(9～) ささみと野菜の煮物 豆腐のスープ バナナ 【赤】ささ身、豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、大根、バナナ	軟飯(12～) ささみと野菜の煮物 豆腐のスープ バナナ 【赤】ささ身、豆腐【黄】米【緑】三温糖【緑】玉ねぎ、人参、大根、バナナ	もずくとニラのひらやーちー オレンジ 【赤】もずくシーチキン【黄】ながいも、小麦粉、なたね油【緑】ニラ、オレンジ
19 29 月 木	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎと白菜のペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、はくさい	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、豆腐【黄】米【緑】人参、玉ねぎ、はくさい	おかゆ(9～) ささみと野菜の煮物 わかめスープ 【赤】鶏もも肉、豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、はくさい、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、豆腐【黄】米【緑】三温糖【緑】玉ねぎ、人参、はくさい、わかめ	紅芋ステーキ バナナ 【赤】【黄】紅芋【緑】バナナ
30 金	つぶしがゆ 魚の煮物 玉ねぎのペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】ブロッコリー、玉ねぎ	おかゆ(7～) 魚の煮物 人参とオクラの煮物 【赤】豆腐【黄】米【緑】三温糖、焼き芋【緑】ブロッコリー、人参、玉ねぎ	おかゆ(9～) 魚の煮物 人参とオクラステーキ 冬瓜のスープ 【赤】豆腐【黄】米【緑】三温糖、焼き芋、沖繩そば【緑】ブロッコリー、人参、玉ねぎ	軟飯(12～) 夏野菜ときのこのスパゲティ 魚の煮物 人参とオクラステーキ 冬瓜のスープ 【赤】豚・ばら、かまぼこ、豆腐【黄】沖繩そば、三温糖、焼き芋【緑】しいたけ、ねぎ、ブロッコリー、人参、玉ねぎ	さつま芋がゆ(塩) 【赤】花かつお、チーズ【黄】米、あわ、押し麦、三温糖、ごま【緑】ゴーヤー
17 24 土	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【緑】キャベツ	おかゆ(7～) 魚と野菜の煮物 キャベツのスープ 【赤】赤魚【黄】米【緑】じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、キャベツ	おかゆ(9～) 豚ひき肉と野菜の煮物 キャベツのスープ 【赤】豚・ひき肉、大豆、水煮【黄】米【緑】じゃが芋【緑】ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ	軟飯(12～) 豚ひき肉と野菜の煮物 キャベツのスープ 【赤】豚・ひき肉、大豆【黄】米【緑】三温糖、じゃが芋【緑】ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ	レーズン入り蒸しパン バナナ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】レーズン、バナナ