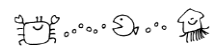




# 令和5年度 8月 離乳食献立表



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 15	火	つぶしがゆ 魚のペースト じゃが芋と人参のペースト	おかゆ 魚の煮物 野菜スープ	おかゆ 鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮物 じゃが芋と玉ねぎのスープ	軟飯 鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮物 じゃが芋と玉ねぎみそ汁	野菜入りおじや バナナ
		【赤】赤魚 【黄】米 じゃが芋 【緑】人参	【赤】赤魚 【黄】米 じゃが芋 【緑】玉ねぎ ブロッコリー 人参	【赤】鶏もも肉 ささ身 【黄】米 じゃが芋 【緑】ブロッコリー 人参 玉ねぎ わかめ	【赤】鶏もも肉 ささ身 【黄】米 三温糖 じゃが芋 米・精白米(水稲) 【緑】ブロッコリー 人参 玉ねぎ わかめ	
2 29	水 火	つぶしがゆ 魚のペースト はくさいと玉ねぎのペースト	おかゆ ささみと野菜の煮物 白菜のスープ バナナ	おかゆ ささみと野菜の煮物 白菜のスープ バナナ	軟飯 ささみと野菜の煮物 白菜のスープ バナナ	トースト
		【赤】赤魚 【黄】米 【緑】はくさい 玉ねぎ	【赤】ささ身 【黄】米 じゃが芋 【緑】玉ねぎ 人参 はくさい	【赤】ささ身 【黄】米 じゃが芋 食パン 【緑】玉ねぎ 人参 はくさい バナナ	【赤】ささ身 【黄】米 じゃが芋 三温糖 食パン 【緑】玉ねぎ 人参 はくさい バナナ	
3 17	木	つぶしがゆ ゆし豆腐 大根ペースト	おかゆ ささみと野菜の煮物 ゆし豆腐	おかゆ 魚の煮物 ささみと野菜の煮物 ゆし豆腐	軟飯 魚の煮物 ささみと野菜の煮物 ゆし豆腐	ホットケーキ すりおろしりんご
		【赤】ゆし豆腐 【黄】米 【緑】大根	【赤】ささ身 ゆし豆腐 もずく 塩抜き 【黄】米 【緑】大根 人参 オクラ	【赤】赤魚 ささ身 ゆし豆腐 もずく 塩抜き 牛乳 【黄】米 ホットケーキミックス なたね油 【緑】大根 人参 オクラ アーサー	【赤】赤魚 ささ身 ゆし豆腐 もずく 塩抜き 牛乳 【黄】米 ホットケーキミックス なたね油 【緑】大根 人参 オクラ アーサー	
4 18	金	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 魚のもずくあんかけ 野菜スープ 焼き芋	おかゆ 魚のもずくあんかけ 野菜スープ 焼き芋	沖繩そば 魚のもずくあんかけ 野菜の煮物 焼き芋	味噌入りおにぎり みかん
		【赤】赤魚 【黄】米 【緑】玉ねぎ 人参	【赤】赤魚 もずく 塩抜き 【黄】米 さつまいも 焼き 【緑】玉ねぎ ブロッコリー 人参	【赤】赤魚 もずく 塩抜き まぐろ・缶詰 水菜/レタス/ライム 【黄】米 さつまいも 焼き 米・精白米(水稲) 【緑】玉ねぎ ブロッコリー 人参 温州みかん	【赤】赤魚 もずく 塩抜き シーチキン 焼きのり 【黄】沖繩そば 三温糖 さつまいも 焼き 米 【緑】しいたけ ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー 人参 温州みかん	
5 12	土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 小松菜と玉ねぎのペースト	おかゆ ささみと野菜の煮物 豆腐のスープ	おかゆ 牛肉と野菜の煮物 豆腐のスープ	軟飯 牛肉と野菜の煮物 豆腐のみそ汁	野菜入りおじや バナナ
		【赤】沖繩豆腐 【黄】米 【緑】こまつな 玉ねぎ	【赤】ささ身 沖繩豆腐 【黄】米 【緑】玉ねぎ こまつな 人参 さんとうさい	【赤】牛かたロース 沖繩豆腐 ささ身 【黄】米 米・精白米(水稲) 【緑】玉ねぎ こまつな 人参 さんとうさい バナナ	【赤】牛かたロース 沖繩豆腐 ささ身 【黄】米 米・精白米(水稲) 【緑】玉ねぎ こまつな 人参 さんとうさい バナナ	
7 21	月	つぶしがゆ 豆腐のペースト 小松菜と大根のペースト	おかゆ 魚の煮物 小松菜の煮物 豆腐と大根のスープ	おかゆ 魚の煮物 小松菜の煮物 豆腐と大根のスープ	軟飯 魚の煮物 小松菜の煮物 豆腐と大根のスープ	蒸かぼちゃ
		【赤】絹ごし豆腐 【黄】米 【緑】こまつな ゆで 大根	【赤】赤魚 絹ごし豆腐 【黄】米 じゃが芋 【緑】こまつな 人参 大根	【赤】赤魚 絹ごし豆腐 【黄】米 じゃが芋 【緑】こまつな 人参 大根 かぼちゃ	【赤】赤魚 絹ごし豆腐 【黄】米 三温糖 じゃが芋 【緑】こまつな 人参 大根 かぼちゃ	
8 22	火	つぶしがゆ 魚のペースト じゃが芋と玉ねぎ	おかゆ 魚の煮物 マッシュポテト 野菜スープ	おかゆ 魚の煮物 マッシュポテト 野菜スープ	胚芽ロールパン 魚の煮物 マッシュポテト 野菜スープ	塩昆布おにぎり 桃
		【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 人参 ブロッコリー	【赤】赤魚 鶏もも肉 ささ身 【黄】米 じゃが芋 米・精白米(水稲) 【緑】玉ねぎ 人参 ブロッコリー もも	【赤】赤魚 鶏もも肉 花かつお 焼きのり 【黄】コッペパン・学校給食用 三温糖 じゃが芋 はいが米 あわ ごま 【緑】玉ねぎ 人参 ブロッコリー 塩昆布 もも	
9 31	水 木	つぶしがゆ 魚のペースト さつまいもと大根のペースト	おかゆ ささみと野菜の煮物 根菜の野菜スープ	おかゆ 鶏もも肉と野菜の煮物 野菜ステック 根菜の野菜スープ	軟飯 鶏もも肉と野菜の煮物 野菜ステック 根菜の野菜スープ	おこのみ焼き
		【赤】赤魚 【黄】米 さつまいも 【緑】大根	【赤】ささ身 【黄】米 さつまいも 【緑】はくさい こまつな 大根 人参	【赤】鶏もも肉 シーチキン 【黄】米 さつまいも 小麦粉 ながいも-生 なたね油 【緑】はくさい こまつな 人参 ごぼう 沖繩キャベツ	【赤】鶏もも肉 シーチキン 【黄】米 さつまいも 小麦粉 ながいも-生 なたね油 【緑】はくさい こまつな 人参 ごぼう 大根 キャベツ	
10 24	木	つぶしがゆ 魚のペースト じゃが芋と人参のペースト	おかゆ 魚の煮物 じゃが芋と人参のスープ	おかゆ 魚の煮物 じゃが芋と人参の煮物 豚汁	軟飯 魚の煮物 じゃが芋と人参の煮物 豚汁	ホットケーキ すいか
		【赤】赤魚 【黄】米 じゃが芋 【緑】人参	【赤】赤魚 【黄】米 じゃが芋 【緑】人参 とうがん	【赤】赤魚 豚Bロース肉 牛乳 【黄】米 じゃが芋 さといも ホットケーキミックス なたね油 【緑】人参 なす とうがん すいか	【赤】赤魚 豚Bロース肉 牛乳 【黄】米 じゃが芋 さといも ホットケーキミックス なたね油 【緑】人参 なす とうがん すいか	
25	金	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 魚の煮物 かぼちゃスープ	おかゆ 鶏肉のトマト煮 かぼちゃスープ	夏野菜のスパゲティ 鶏肉の煮物 かぼちゃのスープ	鮭おにぎり オレンジ
		【赤】絹ごし豆腐 【黄】米 【緑】かぼちゃ 玉ねぎ	【赤】赤魚 絹ごし豆腐 【黄】米 【緑】玉ねぎ かぼちゃ 人参	【赤】鶏もも肉 絹ごし豆腐 べにざけ 【黄】米 【緑】玉ねぎ なす トマト ピーマン かぼちゃ 人参 オレンジ	【赤】鶏もも肉 絹ごし豆腐 べにざけ 焼きのり 【黄】スパゲティ なたね油 三温糖 はいが米 あわ 押し麦 【緑】玉ねぎ しめじ ピーマン なす トマト かぼちゃ 人参 オレンジ	
19 26	土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎとこまつなの煮物	おかゆ ささみと野菜の煮物 豆腐のスープ	おかゆ ひき肉と野菜の煮物 豆腐のスープ	軟飯 ひき肉と野菜の煮物 豆腐のスープ	チーズ入り人参蒸しケーキ みかん
		【赤】絹ごし豆腐 【黄】米 【緑】玉ねぎ こまつな	【赤】ささ身 絹ごし豆腐 【黄】米 【緑】玉ねぎ 人参 こまつな チンゲンサイ	【赤】豚ひき肉 豆腐 豆乳 チーズ 【黄】米 ホットケーキミックス 【緑】玉ねぎ 人参 こまつな チンゲンサイ みかん	【赤】豚ひき肉 絹ごし豆腐 豆乳 チーズ 【黄】米 三温糖 ホットケーキミックス 【緑】玉ねぎ 人参 こまつな チンゲンサイ みかん	
14 28	月	つぶしがゆ 魚のペースト 大根のペースト	おかゆ 魚の煮物 野菜スープ	おかゆ 魚の煮物 野菜スープ	軟飯 魚の煮物 野菜スープ	バナナホットケーキ
		【赤】赤魚 【黄】米 【緑】大根	【赤】赤魚 【黄】米 【緑】大根 人参 ブロッコリー	【赤】赤魚 鶏むね肉 牛乳 【黄】米 ホットケーキミックス なたね油 【緑】大根 人参 ブロッコリー ごぼう バナナ	【赤】赤魚 鶏むね肉 牛乳 【黄】米 三温糖 ホットケーキミックス なたね油 【緑】大根 人参 ブロッコリー ごぼう バナナ	
16 30	水	つぶしがゆ 豆腐のペースト キャベツと玉ねぎのペースト	おかゆ ささみと野菜の煮物 キャベツのスープ	おかゆ ひき肉と野菜炒め キャベツのスープ	軟飯 ひき肉と野菜炒め キャベツのスープ	野菜入りおじや バナナ
		【赤】沖繩豆腐 【黄】米 【緑】キャベツ 玉ねぎ	【赤】ささ身 沖繩豆腐 【黄】米 じゃが芋 【緑】玉ねぎ 人参 キャベツ	【赤】合いひき肉 沖繩豆腐 ささ身 【黄】米 じゃが芋 【緑】人参 玉ねぎ セロリ キャベツ バナナ	【赤】合いひき肉 沖繩豆腐 ささ身 【黄】米 じゃが芋 三温糖 【緑】人参 玉ねぎ セロリ キャベツ バナナ	
23	水	つぶしがゆ 魚のペースト キャベツと玉ねぎのペースト	おかゆ 魚と玉ねぎの煮物 野菜スープ バナナ	おかゆ 豚肉の煮物 野菜スープ バナナ	軟飯 豚肉の煮物 野菜スープ バナナ	ココアケーキ
		【赤】赤魚 【黄】米 【緑】キャベツ 玉ねぎ	【赤】赤魚 【黄】米 じゃが芋 【緑】玉ねぎ キャベツ 人参 バナナ	【赤】豚Bロース肉 豆乳 【黄】米 じゃが芋 ホットケーキミックス 三温糖 なたね油 【緑】玉ねぎ 赤ピーマン ビーマン キャベツ バナナ	【赤】豚Bロース肉 豆乳 【黄】米 三温糖 じゃが芋 ホットケーキミックス なたね油 【緑】玉ねぎ 赤ピーマン ビーマン キャベツ 人参 バナナ	