



# 令和5年度 9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ことがないよう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	金	つぶしがゆ 魚のペースト 玉ねぎ人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】たまねぎ、人参	おかゆ 魚の煮物 野菜スープ 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】たまねぎ、人参、ブロッコリー	おかゆ 魚の煮物 野菜スープ 【赤】赤魚、豚Bロース肉、ささ身【黄】米、じゃが芋【緑】たまねぎ、人参、ブロッコリー、もも	味噌うどん 魚の煮物 じゃが芋とブロッコリーの煮物 【赤】豚Bロース肉、赤魚、シーチキン【黄】うどん、三温糖、じゃが芋、はいが、米、あわ、押し麦【緑】たまねぎ、人参、チンゲンサイ、ブロッコリー、まいたけ、レモン汁、ねぎ、もも	まいたけ入りおにぎり 桃
2 9	土	つぶしがゆ 魚のペースト さつま芋と大根のペースト 【赤】赤魚【黄】米、さつまいも【緑】大根	おかゆ ささみとさつま芋の煮物 キャベツのスープ 【赤】ささ身【黄】米、さつまいも【緑】大根、キャベツ、たまねぎ、人参	おかゆ ささみとさつま芋の煮物 キャベツのスープ 【赤】ささ身、豚Bロース肉、厚揚げ、しらす【黄】米、さつまいも【緑】大根、キャベツ、たまねぎ、人参、温州みかん	軟飯 ささみとさつま芋の煮物 キャベツのみそ汁 【赤】赤魚、豚Bロース肉、厚揚げ、しらす、花かつお、焼きのり【黄】さつまいも、はいが、米、あわ、ごま、三温糖【緑】大根、キャベツ、たまねぎ、人参、塩昆布、温州みかん	おかかおにぎり みかん
4 25	月	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎとじゃが芋のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】たまねぎ	おかゆ 魚の煮物 鶏そぼろあんかけ 玉ねぎとじゃが芋のスープ 【赤】赤魚、鶏、ひき肉、沖縄豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】人参、たまねぎ、こまつな	おかゆ 魚の煮物 鶏そぼろあんかけ 玉ねぎとじゃが芋のスープ 【赤】赤魚、鶏、ひき肉、沖縄豆腐、牛乳【黄】米、じゃが芋、ホットケーキミックス、なたね油【緑】人参、たまねぎ、こまつな、バナナ	軟飯 魚の煮物 鶏そぼろあんかけ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 【赤】赤魚、鶏、ひき肉、沖縄豆腐、牛乳【黄】三温糖、じゃが芋、ホットケーキミックス、なたね油【緑】人参、たまねぎ、こまつな、ひじき、バナナ	ホットケーキ バナナ
5 19	火	つぶしがゆ 魚のペースト かぼちゃのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】かぼちゃ	おかゆ ささみとかぼちゃの煮物 野菜豆乳スープ 【赤】ささ身、豆乳【黄】米【緑】かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、人参	おかゆ ひき肉とかぼちゃの煮物 野菜豆乳スープ 【赤】合い挽肉、豆乳、ささ身【黄】米【緑】たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、人参、オレンジ	軟飯 ひき肉とかぼちゃの煮物 野菜豆乳スープ 【赤】合い挽肉、豆乳、花かつお【黄】はいが、米、あわ、三温糖、ごま【緑】たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、人参、ひじき、オレンジ	ひじきのおにぎり オレンジ
6 20	水	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 魚の煮物 野菜と豆腐のスープ 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米【緑】大根、人参、オクラ	おかゆ 魚の煮物 ステーキ野菜 根菜と豆腐スープ 【赤】赤魚、沖縄豆腐、豚Bロース肉、牛乳【黄】米、さといも、冷凍、ホットケーキミックス、なたね油【緑】人参、ごぼう、きゅうり、大根、バナナ	軟飯 魚の煮物 ステーキ野菜、豚汁 【赤】赤魚、沖縄豆腐、豚Bロース肉、牛乳【黄】三温糖、さといも、冷凍、ホットケーキミックス、なたね油【緑】人参、ごぼう、きゅうり、大根、バナナ	バナナホットケーキ
7 21	木	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】絹ごし豆腐【黄】米【緑】大根、キャベツ	おかゆ ささみとキャベツの煮物 大根のそぼろ煮 豆腐のスープ 【赤】ささ身、鶏、ひき肉、絹ごし豆腐【黄】米【緑】キャベツ、大根、人参、長ねぎ	おかゆ ささみとキャベツの煮物 大根のそぼろ煮 豆腐のスープ 【赤】ささ身、鶏、ひき肉、絹ごし豆腐【黄】米【緑】キャベツ、大根、人参、長ねぎ、りんご	おかゆ ささみとキャベツの煮物 大根のそぼろ煮 豆腐のスープ 【赤】ささ身、鶏、ひき肉、絹ごし豆腐【黄】米【緑】キャベツ、大根、人参、長ねぎ、りんご	野菜入りおじや すりおろしりんご
8 22	金	つぶしがゆ 魚のペースト 小松菜とたまねぎのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】たまねぎ	おかゆ ブロッコリーとささみの煮物 小松菜と豆腐のスープ 【赤】ささ身、沖縄豆腐【黄】米【緑】ブロッコリー、人参、こまつな、たまねぎ	おかゆ 鶏肉の煮物 ブロッコリーとささみの煮物 小松菜と豆腐のスープ 【赤】鶏もも肉、ささ身、沖縄豆腐、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、こまつな、たまねぎ	軟飯 鶏肉の煮物 ブロッコリーとささみの煮物 小松菜と豆腐のみそ汁 【赤】鶏もも肉、ささ身、沖縄豆腐、牛乳【黄】三温糖、ホットケーキミックス、なたね油【緑】ブロッコリー、人参、こまつな、たまねぎ	ホットケーキ
16 30	土	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 魚の煮物 根菜と豆腐のスープ 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米【緑】大根、人参、長ねぎ、こまつな	おかゆ 魚の煮物 根菜のスープ 【赤】赤魚、沖縄豆腐、鶏もも肉、きな粉、豆乳【黄】米、ホットケーキミックス【緑】大根、人参、ごぼう、長ねぎ、こまつな	軟飯 魚の煮物 根菜のスープ 【赤】赤魚、沖縄豆腐、鶏もも肉、きな粉、豆乳【黄】三温糖、ホットケーキミックス【緑】大根、人参、ごぼう、長ねぎ、こまつな	きな粉の蒸しケーキ
11 29	月 金	つぶしがゆ 豆腐のペースト 白菜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】ささ身、沖縄豆腐【黄】米【緑】人参、なす、長ねぎ、はくさい、たまねぎ	おかゆ 麻婆ナス 野菜ステーキ 白菜のスープ 【赤】豚、ひき肉、沖縄豆腐【黄】米、さつまいも【緑】人参、なす、長ねぎ、ニラ、きゅうり、はくさい、たまねぎ	軟飯 麻婆ナス 野菜ステーキ 白菜のみそ汁 【赤】豚、ひき肉、沖縄豆腐【黄】さつまいも【緑】人参、なす、長ねぎ、ニラ、きゅうり、はくさい、たまねぎ	ふかし芋 蒸しケーキ(29)
12 26	火	つぶしがゆ 鮭のペースト じゃが芋と大根のペースト 【赤】べにざけ【黄】米、じゃが芋【緑】大根	おかゆ 鮭の煮物 じゃが芋と人参の煮物 すまし汁 【赤】べにざけ、絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】人参、大根	おかゆ 鮭の煮物 鶏じゃが すまし汁 【赤】べにざけ、鶏もも肉、絹ごし豆腐、きな粉、牛乳【黄】米、じゃが芋、コッパン、なたね油【緑】人参、ごぼう、さやいんげん、大根	軟飯 鮭のみそ煮 鶏じゃが すまし汁 【赤】べにざけ、鶏もも肉、絹ごし豆腐、きな粉、牛乳【黄】じゃが芋、三温糖、コッパン、なたね油【緑】人参、ごぼう、さやいんげん、大根	きな粉フレンチトースト
13 27	水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参とたまねぎのペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】人参、たまねぎ	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 大根のスープ 【赤】沖縄豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】ブロッコリー、大根、人参	おかゆ 肉団子 ブロッコリー入りマッシュポテト 大根のスープ 【赤】合い挽肉、沖縄豆腐、厚揚げ、豚Bロース肉、シーチキン【黄】米、じゃが芋【緑】たまねぎ、たまねぎ、ブロッコリー、大根、人参、ひじき、ねぎ、梨	軟飯 肉団子 ブロッコリー入りマッシュポテト 大根のみそ汁 【赤】合い挽肉、沖縄豆腐、厚揚げ、豚Bロース肉、シーチキン【黄】じゃが芋、はいが、米、押し麦、あわ【緑】たまねぎ、ブロッコリー、大根、人参、ひじき、ねぎ、梨	ジュシーおにぎり 梨
14 28	木	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】米【緑】キャベツ、たまねぎ	おかゆ 魚の煮物 キャベツの煮物 アーサ汁 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米【緑】キャベツ、人参、たまねぎ、アーサ、ねぎ	おかゆ 魚の煮物 キャベツの煮物 アーサ汁 【赤】赤魚、沖縄豆腐、牛乳【黄】米、ホットケーキミックス、なたね油【緑】キャベツ、人参、たまねぎ、アーサ、ねぎ、みかん	軟飯 魚の煮物 キャベツの煮物 アーサ汁 【赤】赤魚、沖縄豆腐、牛乳【黄】三温糖、ホットケーキミックス、なたね油【緑】キャベツ、人参、たまねぎ、アーサ、ねぎ、みかん	ホットケーキ みかん
15	金	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】米【緑】かぼちゃ、人参	おかゆ ささみと野菜の煮物 かぼちゃのスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】たまねぎ、人参、ブロッコリー、かぼちゃ	おかゆ ささみと野菜の煮物 かぼちゃのスープ 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐、ささ身【黄】米、じゃが芋【緑】たまねぎ、人参、ブロッコリー、かぼちゃ、もも	軟飯 ささみと野菜の煮物 かぼちゃのスープ 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐、ささ身【黄】じゃが芋、三温糖【緑】たまねぎ、人参、ブロッコリー、かぼちゃ、もも	野菜入りおじや 桃

9月29日(金)は旧暦8月15日、八月十五夜(ハチグツチジュウゴヤ)です。中秋の名月といわれお月見で最も美しい月といわれています。

沖縄では、豊作への感謝の気持ちをこめて、畑の作物と楕円形の白い餅に茹でた小豆をまぶした「ふちやぎ」を仏壇や火の神にお供えします。各家では月見をしながらこの「ふちやぎ」を食べ来年もまた豊作でありますようにと、十五夜の月に祈願します。

保育所では誤嚥の危険性があるため「ふちやぎ」の提供はできませんが、十五夜うさぎ饅頭を提供しますので楽しみにしてください。

季節の行事食

