

令和6年9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 (9か月～)
2 30 月	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参のペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参	おかゆ 豆腐の煮物 玉ねぎと人参の煮物 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、白菜	おかゆ 麻婆ナス ステック野菜 白菜のスープ 【赤】豚・ひき肉、沖繩豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、ナス、白菜	軟飯 麻婆ナス ステック野菜 白菜のスープ 【赤】豚・ひき肉、沖繩豆腐【黄】米、三温糖【緑】玉ねぎ、人参、ナス、ニラ、白菜	きな粉パン 【赤】きな粉【黄】こべつぼん、なたね油、三温糖【緑】
3 17 火	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、玉ねぎ	おかゆ 魚の煮物 ブロッコリーと人参の煮物 かぼちゃのポタージュ 【赤】赤魚、豆乳【黄】米【緑】ブロッコリー、人参、かぼちゃ、玉ねぎ	おかゆ 魚の煮物 ブロッコリーと人参の煮物 かぼちゃのポタージュ 【赤】赤魚、豆乳【黄】米【緑】ブロッコリー、人参、玉ねぎ、かぼちゃ	コッペパン 魚の煮物 ブロッコリーと人参の煮物 かぼちゃのポタージュ 【赤】赤魚、豆乳【黄】コッペパン、三温糖【緑】ブロッコリー、人参、玉ねぎ、かぼちゃ	味噌おじや グレープフルーツ 【赤】シーチキン【黄】米、あわ、押し麦、三温糖【緑】グレープフルーツ
4 18 水	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】絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、じゃが芋	おかゆ 豆腐ともずくの煮物 玉ねぎとじゃが芋のスープ 【赤】沖繩豆腐、もずく【黄】米【緑】玉ねぎ、じゃが芋	おかゆ もずく入り豆腐ハンバーグ キャベツの煮物 玉ねぎとじゃが芋のスープ 【赤】沖繩豆腐、豚・ひき肉、もずく【黄】米、三温糖【緑】じゃが芋、玉ねぎ、しいたけ、キャベツ、人参、玉ねぎ、わかめ、ねぎ	軟飯 もずく入り豆腐ハンバーグ キャベツの煮物 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 【赤】沖繩豆腐、豚・ひき肉、もずく【黄】米、三温糖【緑】じゃが芋、玉ねぎ、しいたけ、キャベツ、人参、玉ねぎ、わかめ、ねぎ	ホットケーキ 梨のコンポート 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】梨
5 19 木	つぶしがゆ 魚のペースト 小松菜玉ねぎのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】小松菜、玉ねぎ	おかゆ 魚の煮物 人参と玉ねぎの煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】人参、玉ねぎ、ブロッコリー	おかゆ 魚の煮物 人参と玉ねぎの煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】人参、玉ねぎ、ブロッコリー	軟飯 魚の煮物 人参と玉ねぎの煮物 【赤】赤魚【黄】米、三温糖【緑】人参、玉ねぎ、ブロッコリー	ホットケーキ ブルーベリー 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】ブルーベリー
6 20 金	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根ペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】大根	おかゆ 豆腐の煮物 大根と人参の煮物 【赤】絹ごし豆腐【黄】米、さと芋【緑】大根、人参	おかゆ 魚の煮物 豚汁 【赤】赤魚、豚Bロース肉、沖繩豆腐【黄】米、さと芋【緑】ごぼう、人参、大根	軟飯 魚の煮物 豚汁 【赤】赤魚、豚Bロース肉、沖繩豆腐【黄】米、三温糖、さと芋【緑】ごぼう、人参、大根	ささみと野菜のおじや バナナ 【赤】ささ身【黄】米【緑】ブロッコリー、人参、オレンジ、バナナ
7 14 土	つぶしがゆ 魚のペースト さつま芋のペースト 【赤】赤魚【黄】米、さつま芋【緑】	おかゆ 魚の煮物 さつま芋と大根の煮物 【赤】赤魚【黄】米、さつま芋【緑】大根、人参	おかゆ 魚の煮物 さつま芋と大根の煮物 【赤】赤魚、厚揚げ【黄】米、さつま芋【緑】大根、人参、ねぎ	軟飯 魚の煮物 さつま芋と大根のみそ汁 【赤】赤魚、厚揚げ【黄】米、三温糖、さつま芋【緑】大根、人参、ねぎ	しらすと野菜のおじや オレンジ 【赤】しらす、花かつお【黄】米、あわ、いりごま、白、三温糖【緑】塩昆布、オレンジ
9 月	つぶしがゆ 豆腐のペースト かぼちゃのペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】かぼちゃ	おかゆ 魚の煮物 かぼちゃのそぼろ煮 豆腐のスープ 【赤】赤魚、鶏・ひき肉、絹ごし豆腐【黄】米、片栗粉【緑】かぼちゃ、人参	おかゆ 魚の煮物 かぼちゃのそぼろ煮 豆腐のスープ 【赤】赤魚、鶏・ひき肉、絹ごし豆腐【黄】米、片栗粉【緑】かぼちゃ、人参、しいたけ	軟飯 魚の煮物 かぼちゃのそぼろ煮 赤だし汁 【赤】赤魚、鶏・ひき肉、絹ごし豆腐【黄】米、三温糖、片栗粉【緑】かぼちゃ、人参、しいたけ、大根、長ねぎ	ふかし芋 【赤】【黄】あかね芋【緑】
10 24 火	つぶしがゆ 豆腐のペースト じゃが芋のペースト 【赤】沖繩豆腐【黄】米【緑】じゃが芋	おかゆ ささ身と野菜の煮物 冬瓜のスープ 【赤】ささ身、沖繩豆腐【黄】米【緑】じゃが芋、ブロッコリー、冬瓜、人参	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜ステック 冬瓜のスープ 【赤】鶏もも肉、沖繩豆腐、豚Bロース肉【黄】米、じゃが芋【緑】ブロッコリー、冬瓜、人参、ねぎ	軟飯 鶏肉の照り焼き 野菜ステック 冬瓜のみそ汁 【赤】鶏もも肉、沖繩豆腐、豚Bロース肉【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】ブロッコリー、冬瓜、人参、ねぎ	ささみと野菜のみそおじや オレンジ 【赤】ささ身【黄】米【緑】ブロッコリー、人参、オレンジ
11 25 水	つぶしがゆ 鮭のペースト 大根と人参のペースト 【赤】べにざけ【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ 鮭の煮物 大根と人参の煮物 絹ごし豆腐のすまし汁 【赤】べにざけ、絹ごし豆腐【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ 鮭の煮物 筑前煮 絹ごし豆腐のすまし汁 【赤】べにざけ、鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参、ごぼう、たけのこ、さやいんげん、大根	軟飯 鮭の西京焼き 筑前煮 絹ごし豆腐のすまし汁 【赤】べにざけ、鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米、三温糖、なたね油【緑】人参、ごぼう、たけのこ、さやいんげん、大根	ささみと野菜のおじや 梨のコンポート(ペースト) 【赤】ささ身【黄】米【緑】人参、梨
12 26 木	つぶしがゆ 魚の煮物 さつま芋のペースト 【赤】赤魚【黄】米、さつま芋【緑】	おかゆ 魚の煮物 根菜の汁 【赤】赤魚【黄】米、さつま芋【緑】大根、白菜	おかゆ 魚の煮物 根菜の汁 【赤】赤魚【黄】米、さつま芋【緑】大根、ごぼう、白菜	軟飯 魚の煮物 根菜と油揚げのみそ汁 【赤】赤魚【黄】米、三温糖、さつま芋【緑】大根、ごぼう、白菜、長ねぎ	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
13 27 金	つぶしがゆ 魚の煮物 かぼちゃのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】かぼちゃ	おかゆ 魚の煮物 かぼちゃと玉ねぎの煮物 バナナヨーグルト 【赤】赤魚、ヨーグルト【黄】米、三温糖【緑】人参、かぼちゃ、玉ねぎ、バナナ	うどん汁 かぼちゃと玉ねぎの煮物 バナナヨーグルト 【赤】豚Bロース肉、ヨーグルト【黄】うどん、三温糖【緑】玉ねぎ、人参、チンゲンサイ、かぼちゃ、バナナ	うどん汁 かぼちゃと玉ねぎの煮物 バナナヨーグルト 【赤】豚Bロース肉、ヨーグルト【黄】うどん、三温糖【緑】玉ねぎ、人参、チンゲンサイ、かぼちゃ、バナナ	ささみと野菜のおじや 【赤】鶏もも肉【黄】米【緑】しめじ、たけのこ、しいたけ、きくらげ、人参
21 28 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎのペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ	おかゆ ささ身と野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米、片栗粉【緑】人参、玉ねぎ、小松菜	おかゆ ささ身と野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米、片栗粉【緑】人参、玉ねぎ、小松菜	軟飯 ささ身と野菜のあんかけ 豆腐のみそ汁 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米、三温糖、片栗粉【緑】人参、玉ねぎ、小松菜	ふかし芋 【赤】【黄】さつま芋【緑】

沖繩の行事食



9月17日(火)は旧暦8月15日、八月十五夜(ハチグツジュウグヤ)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。

沖繩では、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じえた「ふぢやぎ」を仏壇や火の神にお供えます。
各家では月見をしながらこの「ふぢやぎ」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「ふぢやぎ」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んでみてください♪