



# 令和7年 5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 (9か月~)
1 19 木 月	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~) 白身魚の煮物 大根と人参煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、豆腐【黄】米【緑】大根、人参、ブロッコリー	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 手づかみ野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、豆腐【黄】米【緑】大根、人参、ブロッコリー、長ねぎ	軟飯(12~) 白身魚の煮物 手づかみ野菜の煮物 赤だし汁 【赤】赤魚、豆腐【黄】米、三温糖【緑】大根、人参、ブロッコリー、わかめ、長ねぎ	ささみと野菜のおじや 【赤】ささ身、かむかむおやつこんぶ【黄】はいが米【緑】人参、大根
2 20 金 火	つぶしがゆ 白身魚のペースト かぼちゃの煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】たまねぎ、人参、かぼちゃ	おかゆ(7~) キャベツと魚のあんかけ かぼちゃの煮物 【赤】赤魚【黄】米、片栗粉【緑】キャベツ、人参、たまねぎ、かぼちゃ	おかゆ(9~) 鶏肉の煮物 キャベツと魚のあんかけ かぼちゃスープ 【赤】鶏もも肉、赤魚【黄】米、片栗粉【緑】キャベツ、人参、たまねぎ、かぼちゃ、こまつな	焼きそば 鶏肉の煮物 かぼちゃスープ 【赤】豚Bロース肉、鶏もも肉【黄】中華めん、三温糖、片栗粉【緑】人参、キャベツ、もやし、たまねぎ、かぼちゃ、こまつな	ホットケーキ 【赤】普通牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】
7 21 水	つぶしがゆ 白身魚のペースト 白菜とじゃが芋のペースト 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】白菜	おかゆ(7~) ささみ入りマッシュポテト 白菜の煮物 バナナヨーグルト 【赤】ささ身、ヨーグルト【黄】米、じゃが芋【緑】白菜、たまねぎ、人参、バナナ	おかゆ(9~) 牛肉のトマト煮 白菜とマカロニのスープ バナナヨーグルト 【赤】牛かたロース、ヨーグルト【黄】米、じゃが芋、マカロニ【緑】たまねぎ、マッシュルーム、人参、白菜、えのき、バナナ	軟飯(12~) 牛肉のトマト煮 白菜とマカロニのスープ バナナヨーグルト 【赤】牛かたロース、ヨーグルト【黄】米、じゃが芋、マカロニ【緑】たまねぎ、マッシュルーム、人参、白菜、えのき、バナナ	きやべつのお焼き 【赤】豆乳、チーズ、白菜【黄】マヨネーズ、ホットケーキミックス【緑】キャベツ
8 22 木	つぶしがゆ 豆腐のペースト 小松菜と玉ねぎのペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】こまつな、たまねぎ	おかゆ(7~) 白身魚と小松菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】赤魚、豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】こまつな、たまねぎ	おかゆ(9~) 豚肉と玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物(手掴み) 小松菜と豆腐のスープ 【赤】豚Bロース肉、豆腐【黄】米、じゃが芋、うずまき【緑】たまねぎ、人参、こまつな、ねぎ	軟飯(12~) 豚肉と玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物(手掴み) 小松菜のみそ汁 【赤】豚Bロース肉、豆腐【黄】米、三温糖、じゃが芋、うずまき【緑】たまねぎ、人参、こまつな、ねぎ	ささみと小松菜のおじや りんごのコンポート 【赤】ささ身【黄】はいが米【緑】人参、こまつな、りんご
9 23 金	つぶしがゆ 豆腐のペースト かぼちゃのペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】かぼちゃ	おかゆ(7~) 豆腐鶏ひき肉の煮物 ブロッコリーとかぼちゃの煮物 【赤】豆腐、鶏、ひき肉【黄】米【緑】ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ	おかゆ(9~) 豆腐入り肉団子 手づかみ野菜の煮物 野菜スープ 【赤】豆腐、鶏、ひき肉、鶏もも肉【黄】米、片栗粉【緑】人参、枝豆、ブロッコリー、かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ	うどん汁 豆腐入り肉団子 手づかみ野菜の煮物 【赤】鶏もも肉、豆腐、鶏、ひき肉【黄】うどん、片栗粉、三温糖【緑】たまねぎ、人参、しいたけ、長ねぎ、枝豆、ブロッコリー、かぼちゃ	ホットケーキ バナナ 【赤】普通牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】バナナ
10 17 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根と小松菜のペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】大根、こまつな	おかゆ(7~) 白身魚と野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、豆腐【黄】米【緑】人参、大根	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 鶏とごぼうのスープ 【赤】赤魚、鶏もも肉、豆腐【黄】米【緑】ごぼう、長ねぎ、大根、こまつな	炊き込み御飯 鶏とごぼうのみそ汁 元氣ヨーグルト 【赤】油揚げ、鶏もも肉、豆腐、ヨーグルト【黄】はいが米【緑】昆布、人参、しいたけ、ねぎ、ごぼう、長ねぎ、大根、しいたけ、こまつな	人参蒸しケーキ バナナ 【赤】豆乳、チーズ、白菜【黄】ホットケーキミックス【緑】人参、バナナ
12 26 月	つぶしがゆ 白身魚のペースト 大根と人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 大根と人参のそぼろ煮 【赤】赤魚、鶏、ひき肉【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 ひじきとアスパラの鶏そぼろあんかけ 大根と人参のスープ 【赤】赤魚、鶏、ひき肉、豚Bロース肉、厚揚げ【黄】米、片栗粉【緑】ほしひじき、人参、アスパラガス、大根、ねぎ	軟飯(12~) 白身魚の煮物 ひじきとアスパラの鶏そぼろあんかけ イナムドウチ汁 【赤】赤魚、鶏、ひき肉、豚Bロース肉、厚揚げ【黄】米、三温糖、片栗粉【緑】ほしひじき、人参、アスパラガス、大根、しいたけ、ねぎ	人参入りホットケーキ オレンジ 【赤】豆乳【黄】ホットケーキミックス、三温糖、バター、コーンフレーク【緑】人参、オレンジ
13 27 火	つぶしがゆ 白身魚のペースト 人参豆乳のペースト 【赤】赤魚、豆乳【黄】米【緑】たまねぎ、人参	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 ブロッコリーとにんじんの煮物 人参とかぼちゃのポタージュスープ 【赤】赤魚、豆乳【黄】米【緑】ブロッコリー、人参、たまねぎ、かぼちゃ	おかゆ(9~) マカロニと野菜の煮物 手づかみ野菜の煮物 人参とかぼちゃのポタージュスープ 【赤】豚Bロース肉、豆乳【黄】米、マカロニ、乾【緑】人参、たまねぎ、ピーマン、ブロッコリー、かぼちゃ	コッペパン マカロニのケチャップ煮 手づかみ野菜の煮物 人参とかぼちゃのポタージュスープ 【赤】豚Bロース肉、豆乳【黄】コッペパン、マカロニ、乾、三温糖【緑】人参、たまねぎ、ピーマン、ブロッコリー、かぼちゃ	ささみと小松菜のおじや 【赤】鶏もも肉【黄】はいが米、あね、なたね油【緑】人参、たけのこ、しいたけ、ねぎ
14 28 水	つぶしがゆ 白身魚のペースト 大根とじゃが芋のペースト 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】大根	おかゆ(7~) ささみと小松菜のあんかけ(みじん切り) 大根とじゃが芋の煮物 【赤】ささ身【黄】米、じゃが芋【緑】こまつな、たまねぎ、大根	おかゆ(9~) ささみと小松菜のあんかけ(みじん切り) 大根の煮物(手掴み) じゃが芋のみそ汁 【赤】ささ身【黄】米、じゃが芋【緑】こまつな、たまねぎ、大根、人参、ねぎ	軟飯(12~) ささみフライ 大根の煮物(手掴み) じゃが芋のみそ汁 【赤】ささ身【黄】米、小麦粉、パン粉、なたね油、三温糖、じゃが芋【緑】大根、人参、たまねぎ、ねぎ	ココアホットケーキ バナナ 【赤】豆乳、普通牛乳、生クリーム、ゼラチン【黄】三温糖【緑】バナナ
15 29 木	つぶしがゆ 白身魚のペースト 白菜と大根のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、白菜	おかゆ(7~) 白身魚と小松菜あんかけ トマトと大根の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】人参、こまつな、トマト、大根、白菜	おかゆ(9~) 鶏肉のこまつなあんかけ 人参ステック トマトと根菜の汁 【赤】鶏もも肉、豚Bロース肉、厚揚げ【黄】米、三温糖、花魁【緑】人参、こまつな、トマト、白菜、大根、ねぎ	軟飯(12~) 鶏肉の小松菜あんかけ 人参ステック トマトと根菜の味噌汁 【赤】鶏もも肉、豚Bロース肉、厚揚げ【黄】米、三温糖、花魁【緑】人参、こまつな、トマト、白菜、大根、ねぎ	もずくいりおじや 【赤】もずく、シーチキン【黄】ながいも、すりおろし、冷凍、小麦粉、なたね油【緑】ニラ
16 30 金	つぶしがゆ 豆腐のペースト 紅芋のペースト 【赤】豆腐【黄】米、紅芋【緑】	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 紅芋と大根の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、豆腐【黄】米、紅芋【緑】大根	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 紅芋と白菜のサラダ 大根と豆腐のすまし汁 【赤】赤魚、チーズ、白菜、豆腐【黄】米、紅芋、マカロニ【緑】きゅうり、人参、大根、しいたけ、ねぎ	軟飯(12~) 鯖のみそ煮 紅芋と白菜のサラダ 大根と豆腐のすまし汁 【赤】さば、チーズ、白菜、豆腐【黄】米、三温糖、紅芋、マカロニ【緑】きゅうり、人参、大根、しいたけ、ねぎ	みそいりおじや バナナ 【赤】豆乳、シーチキン【黄】小麦粉、なたね油、三温糖【緑】バナナ
24 31 土	つぶしがゆ 白身魚の煮物 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(7~) 白身魚の煮物 さつま芋と大根の煮物 【赤】赤魚【黄】米、さつまいも【緑】たまねぎ、人参、大根	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 さつま芋のスープ 【赤】赤魚、豚Bロース肉、厚揚げ【黄】米、さつまいも【緑】たまねぎ、人参、大根、キャベツ、長ねぎ	そうめんチャンプルー さつま芋の味噌汁 棒チーズ 【赤】シーチキン、豚Bロース肉、厚揚げ、棒チーズ【黄】そうめん、さつま芋【緑】たまねぎ、人参、キャベツ、ニラ、大根、しめじ、長ねぎ	しらすのおじや オレンジ 【赤】しらす、花かつお【黄】はいが米、あわいりごま、白、三温糖【緑】昆布、オレンジ



## 5月の地産地消食材

ゴーヤー、トマト、アスパラガス、さやいんげん、とうもろこし、紅芋、じゃがいも、人参

できるだけ読谷村産、沖縄県産の食材を使用しています♪  
お野菜は、ゆんた市場より納品されます ^ ^  
ご家族で買い物する際にも旬の食材を探してみてください♪

