



## 令和7年 11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<br>(9か月～)                                     |
|---------------|-----------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 4<br>18<br>火  | つぶしがゆ<br>白身魚のペースト<br>キャベツと玉ねぎのスープ | おかゆ<br>白身魚の煮物<br>キャベツと玉ねぎの煮物               | おかゆ<br>白身魚の煮物<br>手づかみ野菜<br>キャベツのスープ                          | 軟飯<br>白身魚の煮物<br>手づかみ野菜<br>キャベツのスープ                                       | 小松菜のホットケーキ                                        |
|               | 【赤】赤魚【黄】米【緑】キャベツ、玉ねぎ              | 【赤】赤魚【黄】米【緑】キャベツ、玉ねぎ、人参                    | 【赤】赤魚【黄】米【緑】ブロッコリー、人参、オクラ、キャベツ、玉ねぎ                           | 【赤】赤魚【黄】米、三温糖【緑】ブロッコリー、人参、オクラ、キャベツ、玉ねぎ                                   | 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】にまつな                    |
| 5<br>19<br>水  | つぶしがゆ<br>白身魚のペースト<br>小松菜の白和え      | おかゆ<br>白身魚の煮物<br>小松菜の白和え                   | おかゆ<br>白身魚の煮物<br>小松菜の白和え<br>大根の汁                             | 軟飯<br>白身魚の煮物<br>小松菜の白和え<br>大根のみそ汁                                        | 野菜入りみそおじや<br>オレンジ                                 |
|               | 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米【緑】にまつな、人参          | 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米【緑】にまつな、人参                   | 【赤】赤魚、沖縄豆腐、シチキン【黄】米【緑】にまつな、人参、大根                             | 【赤】赤魚、沖縄豆腐、シチキン【黄】米、三温糖、いりごま 白【緑】にまつな、人参、大根、ねぎ                           | 【赤】ささ身【黄】米【緑】大根、人参、オレンジ                           |
| 6<br>20<br>木  | つぶしがゆ<br>豆腐のペースト<br>ブロッコリーのペースト   | おかゆ<br>ささみとブロッコリーの煮物<br>豆腐のスープ             | おかゆ<br>手作りふりかけ<br>ブロッコリーの煮物<br>冬瓜汁                           | 軟飯<br>手作りふりかけ<br>ブロッコリーの煮物<br>冬瓜汁                                        | 人参アガラサー(JA女性部)                                    |
|               | 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】ブロッコリー              | 【赤】ささ身、沖縄豆腐【黄】米【緑】ブロッコリー、人参                | 【赤】しらす、花かつお、沖縄豆腐、シチキン【黄】米、三温糖、ごま、車麩【緑】あおのり、ブロッコリー、人参、冬瓜、にまつな | 【赤】しらす、花かつお、沖縄豆腐、シチキン【黄】米、三温糖、ごま、車麩【緑】あおのり、ブロッコリー、人参、冬瓜、にまつな             | 【赤】【黄】ホットケーキミックス【緑】人参                             |
| 7<br>21<br>金  | つぶしがゆ<br>豆腐のペースト<br>かぼちゃと玉ねぎのペースト | おかゆ<br>ささみと白菜の煮物<br>豆腐のスープ                 | おかゆ<br>ささみと白菜の煮物<br>コーンスープ                                   | あんかけ焼きそば<br>コーンスープ<br>ヨーグルト                                              | 鶏ごぼうおじや<br>柿                                      |
|               | 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】かぼちゃ、玉ねぎ           | 【赤】ささ身、沖縄豆腐【黄】米【緑】白菜、玉ねぎ、人参                | 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米、片栗粉【緑】白菜、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、クリームコーン、パセリ            | 【赤】豚ロース肉、絹ごし豆腐、ヨーグルト【黄】中華めん、片栗粉【緑】白菜、人参、長ねぎ、チンゲンサイ、玉ねぎ、かぼちゃ、クリームコーン、パセリ  | 【赤】鶏もも肉【黄】米、三温糖【緑】ごぼう、しいたけ、人参、ねぎ、柿                |
| 8<br>15<br>土  | つぶしがゆ<br>豆腐のペースト<br>玉ねぎと人参のペースト   | おかゆ<br>魚のもずくあんかけ<br>豆腐のスープ                 | おかゆ<br>モズク丼<br>豆腐とわかめのみそ汁                                    | 軟飯<br>モズク丼<br>豆腐とわかめのみそ汁                                                 | ココアホットケーキ<br>バナナ                                  |
|               | 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参              | 【赤】赤魚、もずく、沖縄豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参                | 【赤】もずく、豚、ひき肉、絹ごし豆腐【黄】米、片栗粉【緑】しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、枝豆、わかめ、ねぎ      | 【赤】もずく、豚、ひき肉、絹ごし豆腐【黄】米、片栗粉、三温糖【緑】しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、枝豆、わかめ、ねぎ              | 【赤】牛乳、生クリーム、ゼラチン【黄】三温糖【緑】バナナ                      |
| 10<br>月       | つぶしがゆ<br>白身魚のペースト<br>じゃが芋のペースト    | おかゆ<br>白身魚の煮物<br>じゃが芋の煮物                   | おかゆ<br>白身魚の煮物<br>おからサラダ<br>なすのみそ汁                            | 軟飯<br>白身魚の煮物<br>おからサラダ<br>なすのみそ汁                                         | かぼちゃマフィン                                          |
|               | 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ              | 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】人参、玉ねぎ                    | 【赤】赤魚、おから、厚揚げ【黄】米、じゃが芋【緑】人参、さきゅうり、玉ねぎ、なす、ねぎ                  | 【赤】赤魚、おから、厚揚げ【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】人参、さきゅうり、玉ねぎ、なす、ねぎ                          | 【赤】卵、豆乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】かぼちゃ                  |
| 11<br>25<br>火 | つぶしがゆ<br>鮭のペースト<br>さつま芋と玉ねぎのペースト  | おかゆ<br>鮭とさつま芋のマッシュポテト<br>トマトスープ            | おかゆ<br>鮭とさつま芋のグラタン<br>にんじんステック<br>トマトスープ                     | コッペパン<br>鮭とさつま芋のグラタン<br>にんじんステック<br>トマトスープ                               | シラス入りおじや                                          |
|               | 【赤】べにざけ【黄】米、さつまいも【緑】玉ねぎ           | 【赤】べにざけ【黄】米、さつまいも【緑】玉ねぎ、カットマト              | 【赤】べにざけ、豆乳、チーズ、鶏もも肉【黄】米、さつまいも、マカロニ、小麦粉【緑】玉ねぎ、人参、カットマト        | 【赤】べにざけ、豆乳、チーズ、鶏もも肉【黄】コッペパン、さつまいも、マカロニ、小麦粉【緑】玉ねぎ、人参、カットマト                | 【赤】しらす、花かつお、棒チーズ【黄】米、あわいりごま 白、三温糖【緑】塩昆布           |
| 12<br>26<br>水 | つぶしがゆ<br>白身魚のペースト<br>玉ねぎと人参のペースト  | おかゆ<br>魚と野菜の煮物<br>豆腐のスープ                   | おかゆ<br>豚肉と野菜の煮物<br>小松菜とささみのあんかけ<br>豆腐のスープ                    | 軟飯<br>豚肉と野菜のケチャップ煮<br>小松菜とささみのあんかけ<br>豆腐のスープ                             | ホットケーキ<br>バナナ                                     |
|               | 【赤】赤魚【黄】米【緑】玉ねぎ、人参                | 【赤】赤魚、絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参              | 【赤】豚、ヒレ肉、ささ身、絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋、片栗粉【緑】玉ねぎ、人参、ピーマン、にまつな、チンゲンサイ    | 【赤】豚、ヒレ肉、ささ身、絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋、片栗粉【緑】玉ねぎ、人参、ピーマン、にまつな、チンゲンサイ                | 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】バナナ                     |
| 13<br>27<br>木 | つぶしがゆ<br>豆腐のペースト<br>大根のペースト       | おかゆ<br>ささみと大根の煮物<br>人参とブロッコリーの煮物<br>豆腐のスープ | おかゆ<br>鶏肉の煮物<br>てづかみ野菜<br>なめこ汁                               | 軟飯<br>鶏肉のマーメレード煮<br>てづかみ野菜<br>なめこのみそ汁                                    | ささ身と野菜のおじや<br>りんご(コンポート)                          |
|               | 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】大根                 | 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米【緑】大根、ブロッコリー、人参            | 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参、ブロッコリー、なめこ、大根、長ねぎ                     | 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米、三温糖【緑】オレンジ、マーメレード、ジャム、人参、ブロッコリー、なめこ、わかめ、大根、長ねぎ         | 【赤】ささ身【黄】米【緑】大根、人参、りんご                            |
| 14<br>28<br>金 | つぶしがゆ<br>豆腐のペースト<br>玉ねぎと小松菜の煮物    | おかゆ<br>白身魚の煮物<br>大根と人参の煮物<br>豆腐のスープ        | おかゆ<br>白身魚の煮物<br>大根と人参の煮物<br>豆腐のスープ                          | 和風スパゲティ<br>白身魚の煮物<br>大根と人参の煮物<br>豆腐のスープ                                  | 紅芋スイートポテート                                        |
|               | 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】にまつな、玉ねぎ           | 【赤】赤魚、絹ごし豆腐【黄】米【緑】大根、人参、玉ねぎ、にまつな           | 【赤】赤魚、絹ごし豆腐【黄】米【緑】大根、人参、玉ねぎ、にまつな、わかめ、長ねぎ                     | 【赤】シチキン、刻みのり、赤魚、絹ごし豆腐【黄】スパゲティ、三温糖【緑】にんにく、玉ねぎ、しめじ、しいたけ、人参、にまつな、大根、わかめ、長ねぎ | 【赤】豆乳【黄】食パン 6枚切り、紅芋、バター、三温糖【緑】                    |
| 22<br>29<br>土 | つぶしがゆ<br>豆腐のペースト<br>玉ねぎと小松菜のペースト  | おかゆ<br>ささみと野菜のあんかけ<br>豆腐のスープ               | おかゆ<br>豚肉と野菜のあんかけ<br>豆腐のスープ                                  | 軟飯<br>豚肉と野菜のあんかけ<br>豆腐のスープ                                               | さつま芋<br>オレンジ                                      |
|               | 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、にまつな           | 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、にまつな             | 【赤】豚ロース肉、絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、にまつな、ねぎ                          | 【赤】豚ロース肉、絹ごし豆腐【黄】米、三温糖【緑】玉ねぎ、人参、にまつな、ねぎ                                  | 【赤】豆乳【黄】ホットケーキミックス、三温糖、バター、さつまいも、コーンフレーク【緑】オレンジ   |
| 17<br>月       | つぶしがゆ<br>白身魚のペースト<br>大根と人参のペースト   | おかゆ<br>白身魚の煮物<br>大根と人参の煮物                  | おかゆ<br>白身魚の煮物<br>てづかみ野菜<br>里芋のスープ                            | 軟飯<br>鯖のみそ煮<br>てづかみ野菜<br>里芋のみそ汁                                          | おこのみ焼き                                            |
|               | 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、人参                 | 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、人参                          | 【赤】赤魚【黄】米、さといも、冷凍【緑】大根、人参、冬瓜                                 | 【赤】さば【黄】米、三温糖、さといも、冷凍【緑】大根、人参、冬瓜、ねぎ                                      | 【赤】シチキン【黄】小麦粉、ながいも、すりおろし、冷凍、なたね油【緑】人参、キャベツ、ブルーベリー |

### 11月16日は「いい芋の日」

沖縄県では11月16日は「いい芋の日」です。芋のことを方言で「いむ」や「うむ」ということから語呂合わせで「芋の日」に定めました。

また、11月は芋の旬の時期でもあります。ビタミン、ミネラル食物繊維も豊富で美容や健康にもおススメ食材！こどものおやつにもぴったりです。

給食では14日、28日に紅芋スイートポテートを提供したいと思います。

