

令和6年10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～)
1 22 火	つぶしがゆ 魚のペースト じゃがいもとキャベツのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】じゃが芋【緑】キャベツ	おかゆ 魚の煮物 野菜スープ 【赤】赤魚【黄】米【緑】じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、キャベツ	おかゆ 魚の煮物 野菜ステック ミネストローネ 【赤】赤魚【黄】米【緑】じゃが芋【緑】人参、玉ねぎ、キャベツ、ホールトマト	コッペパン 魚の煮物 野菜ステック ミネストローネ 【赤】赤魚【黄】コッペパン、三温糖【緑】じゃが芋【緑】人参、玉ねぎ、キャベツ、ホールトマト	野菜入おじや 青切りみかん 【赤】シーチキン【黄】米、あわ、押し麦【緑】まいたけ、レモン汁、ねぎ、青切りみかん
2 16 水	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 【赤】豆腐【黄】米【緑】かぼちゃ、玉ねぎ	おかゆ 豆腐の煮物 かぼちゃとブロッコリーの煮物 【赤】豆腐【黄】米【緑】かぼちゃ、ブロッコリー、人参	おかゆ 鯖のみそ煮 野菜の煮物 かぼちゃスープ 【赤】さば豆腐【黄】米、三温糖【緑】人参、ブロッコリー、かぼちゃ、玉ねぎ	軟飯 鯖のみそ煮 野菜の煮物 かぼちゃのみそ汁 【赤】さば豆腐【黄】米、三温糖【緑】人参、ブロッコリー、かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ	ごぼうステック バナナ 【赤】【黄】三温糖【緑】ごぼう、バナナ
3 24 木	つぶしがゆ 魚のペースト 大根の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根	おかゆ 魚のペースト 人参と大根の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、豆腐【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ 魚の煮物 豆腐とキャベツの煮物 人参と大根のスープ 【赤】赤魚、豆腐、シーチキン、豚Bロース肉【黄】米【緑】人参、キャベツ、大根、ねぎ	軟飯 納豆みそ 豆腐とキャベツの煮物 人参と大根のスープ 【赤】納豆、花かつお、豆腐、シーチキン、豚Bロース肉【黄】米、三温糖、なたね油【緑】しょうが、ねぎ、人参、キャベツ、大根	ホットケーキ 【赤】牛乳、こんぶ【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】
4 18 金	つぶしがゆ 豆腐のペースト 白菜と人参の煮物 【赤】豆腐【黄】米【緑】はくさい、人参	おかゆ ささ身と大根の煮物 野菜スープ 【赤】ささ身、豆腐【黄】米【緑】大根、はくさい、人参	おかゆ 魚の煮物 ささ身と大根の煮物 白菜と豆腐のスープ 【赤】赤魚、ささ身、豆腐【黄】米【緑】大根、はくさい、人参、こまつな	軟飯 魚の煮物 ささ身と大根の煮物 白菜と豆腐のスープ 【赤】赤魚、ささ身、豆腐【黄】米、三温糖【緑】大根、はくさい、人参、こまつな	ささみと野菜のおじや オレンジ 【赤】ささ身【黄】米【緑】大根、人参、オレンジ
5 12 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎと小松菜のペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、こまつな	おかゆ 豆腐の煮物 野菜の煮物 【赤】豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、こまつな	おかゆ 豚肉と野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】豚Bロース肉、豆腐【黄】米【緑】人参、こまつな、玉ねぎ、わかめ	軟飯 豚肉と野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】豚Bロース肉、豆腐【黄】米、三温糖【緑】人参、こまつな、玉ねぎ、わかめ	チーズ入り人参蒸しケーキ オレンジ 【赤】豆乳、チーズ【黄】ホットケーキミックス【緑】人参、オレンジ
7 21 月	つぶしがゆ 魚のペースト 人参と玉ねぎのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】にんじん、玉ねぎ	おかゆ 魚と玉ねぎの煮物 里芋のみそ汁 【赤】赤魚【黄】米、里芋【緑】玉ねぎ、人参、大根	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜ステック 里芋のみそ汁 【赤】鶏もも肉【黄】米、里芋【緑】大根、人参、玉ねぎ、ねぎ	軟飯 鶏肉の煮物 野菜ステック 里芋のみそ汁 【赤】鶏もも肉【黄】米、三温糖、里芋【緑】大根、人参、玉ねぎ、ねぎ	ホットケーキ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】
8 29 火	つぶしがゆ 鮭のペースト 玉ねぎのペースト 【赤】鮭【黄】米【緑】玉ねぎ	おかゆ 鮭入りマッシュポテト 豆腐のスープ 【赤】鮭、豆腐【黄】米【緑】じゃが芋【緑】大根	おかゆ 鮭の煮物 肉じゃが なめこのみそ汁 【赤】鮭Bロース肉、豆腐【黄】米【緑】じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、なめこ、わかめ、大根、長ねぎ	軟飯 鮭の煮物 肉じゃが なめこのみそ汁 【赤】鮭、豚Bロース肉、豆腐【黄】米、三温糖【緑】じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、なめこ、わかめ、大根、長ねぎ	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】大根、人参、梨
9 23 水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参と玉ねぎのペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】人参、玉ねぎ	おかゆ 豆腐の煮物 野菜の煮物 【赤】豆腐【黄】米【緑】じゃが芋【緑】人参、玉ねぎ	おかゆ 豆腐ハンバーグ ごぼうと人参ステック 野菜スープ 【赤】豆腐、鶏・ひき肉、厚揚げ【黄】米、片栗粉、なたね油、じゃが芋、三温糖【緑】人参、しいたけ、枝豆、ごぼう、なす、玉ねぎ	軟飯 豆腐ハンバーグ ごぼうと人参ステック なすのみそ汁 【赤】豆腐、鶏・ひき肉、厚揚げ【黄】米、片栗粉、なたね油、三温糖【緑】人参、しいたけ、枝豆、ごぼう、なす、玉ねぎ	チーズトースト 柿 【赤】ビザ用チーズ【黄】食パン【緑】柿
10 30 木 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 大根と人参の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、豆腐【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ 魚の煮物 大根の煮物 もずくスープ 【赤】赤魚、鶏もも肉、もずく、豆腐【黄】米【緑】大根、人参、さやいんげん	軟飯 魚の煮物 大根の煮物 もずくスープ 【赤】赤魚、鶏もも肉、もずく、豆腐【黄】米、三温糖【緑】大根、人参、さやいんげん	ささみと野菜のおじや バナナ 【赤】元気ヨーグルト ヤクルト【黄】【緑】バナナ
11 25 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 豆腐の煮物 かぼちゃの煮物 【赤】豆腐【黄】米【緑】かぼちゃ、玉ねぎ、人参	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜スープ 【赤】鶏もも肉、豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、しいたけ、かぼちゃ	軟飯 鶏肉の煮物 野菜スープ 【赤】鶏もも肉、豆腐【黄】スパゲッティ、乾、三温糖【緑】玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ、かぼちゃ	チーズ入りおじや 【赤】もずく、シーチキン、棒チーズ【黄】米、あわ、押し麦、三温糖【緑】
19 26 土	つぶしがゆ 魚のペースト キャベツとじゃが芋のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】じゃが芋【緑】キャベツ	おかゆ 魚の煮物 野菜の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】じゃが芋【緑】人参、玉ねぎ	おかゆ ひき肉と野菜のケチャップ炒め キャベツスープ 【赤】牛・ひき肉、豚・ひき肉【黄】米【緑】じゃが芋【緑】玉ねぎ、セロリ、人参、ピーマン、キャベツ	軟飯 ひき肉と野菜のケチャップ炒め キャベツスープ 【赤】牛・ひき肉、豚・ひき肉【黄】米【緑】じゃが芋【緑】玉ねぎ、セロリ、人参、ピーマン、キャベツ	コーンとシラスのひらやーちー バナナ 【赤】しらす【黄】ながいも、小麦粉【緑】人参、コーン(缶詰)、バナナ
15 28 火 月	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参と玉ねぎのペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】人参、玉ねぎ	おかゆ ささみと野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】ささ身、豆腐【黄】米【緑】じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ 牛肉と野菜のトマト煮 大根と人参の煮物 アーサのスープ 【赤】牛かたロース、豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、大根、アーサ、長ねぎ	軟飯 牛肉と野菜のトマト煮 大根と人参の煮物 アーサのスープ 【赤】牛かたロース、豆腐【黄】米【緑】じゃが芋、三温糖【緑】玉ねぎ、人参、大根、アーサ、長ねぎ	りんごのホットケーキ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】りんご
17 木	つぶしがゆ 魚のペースト 玉ねぎとキャベツのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】キャベツ、玉ねぎ	おかゆ 魚と野菜のあんかけ 焼き芋 バナナ 【赤】赤魚【黄】米、焼き芋【緑】キャベツ、人参、玉ねぎ、バナナ	おかゆ 豚肉と野菜のあんかけ 焼き芋 バナナ 【赤】豚Bロース肉【黄】米、焼き芋【緑】キャベツ、玉ねぎ、人参、バナナ	野菜そば 焼き芋 バナナ 【赤】豚Bロース肉【黄】沖繩そば、なたね油、焼き芋【緑】玉ねぎ、キャベツ、人参、バナナ	からし菜としらすのおじや 【赤】しらす【黄】米、あわ、押し麦、ごま【緑】からし、人参、ブルーベリー
31 木	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 魚の煮物 かぼちゃのクリーム煮 【赤】赤魚、豆乳【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、かぼちゃ	おかゆ 魚の煮物 キャベツの煮物 かぼちゃのクリーム煮 【赤】赤魚、鶏もも肉、豆乳【黄】米、三温糖、小麦粉【緑】葉キャベツ、キャベツ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー	コッペパン ハロウィンハンバーグ キャベツの煮物 かぼちゃのクリーム煮 【赤】ハンバーグ、鶏もも肉、豆乳【黄】コッペパン、三温糖、小麦粉【緑】葉キャベツ、キャベツ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー	ココアケーキ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】