令和7年 4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～）
2 16 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	おかゆ(7～) ささみと野菜の煮物 豆腐のスープ バナナ	おかゆ(9～) 鶏肉と野菜の煮物 豆腐のスープ バナナ	軟飯(12～) 鶏肉と野菜の煮物 豆腐のスープ バナナ	チーズ入りホットケーキ バナナ
	【赤】絹ごし豆腐【黄】米,じゃが芋【緑】たまねぎ	【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,バナナ	【赤】鶏もも肉,絹ごし豆腐【黄】米,じゃが芋【緑】たまねぎ,人参,ブロッコリー,バナナ	【赤】鶏もも肉,絹ごし豆腐【黄】米,じゃが芋【緑】たまねぎ,人参,ブロッコリー,バナナ	【赤】牛乳,粉チーズ【黄】ホットケーキミックス,なたね油【緑】バナナ
3 17 木	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎのペースト	おかゆ(7～) トマトと玉ねぎの煮物 豆腐のスープ	おかゆ(9～) ひき肉と豆腐のあんかけ トマトスープ	軟飯(12～) ひき肉と豆腐のあんかけ トマトスープ	ささみと野菜のおじや
	【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】たまねぎ	【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】カットトマト,たまねぎ,人参	【赤】沖縄豆腐,豚・ひき肉,鶏もも肉【黄】米【緑】たまねぎ,人参,カットトマト,長ねぎ	【赤】沖縄豆腐,豚・ひき肉,鶏もも肉【黄】米【緑】たまねぎ,人参,カットトマト,長ねぎ	【赤】ささ身【黄】はいが米【緑】人参,たまねぎ
4 18 金	つぶしがゆ 白身魚のペースト キャベツと玉ねぎのペースト	おかゆ(7～) 白身魚の煮物 焼き芋 野菜の煮物	おかゆ(9～) 白身魚の煮物 焼き芋 野菜スープ	野菜そば 焼き芋 白身魚の煮物	野菜のみそおじや りんごのコンポート
	【赤】赤魚【黄】米【緑】キャベツ,たまねぎ	【赤】赤魚【黄】米,さつまいも【緑】キャベツ,人参,たまねぎ	【赤】赤魚,豚Bロース肉【黄】米,さつまいも【緑】キャベツ,人参,たまねぎ	【赤】豚Bロース肉,赤魚【黄】沖縄そば,さつまいも,三温糖【緑】たまねぎ,キャベツ,人参	【赤】シーチキン,焼きのり【黄】はいが米,あわ,押し麦,三温糖【緑】りんご
5 12 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参と玉ねぎのペースト	おかゆ(7～) ささみと白菜のあんかけ 豆腐のスープ	おかゆ(9～) ささみと白菜のあんかけ 豆腐のスープ	軟飯(12～) 鶏もも肉と白菜のあんかけ 豆腐と春雨のスープ	ココアケーキ バナナ
	【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参,たまねぎ	【赤】ささ身,絹ごし豆腐【黄】米【緑】はくさい,たまねぎ,人参	【赤】鶏もも肉,絹ごし豆腐【黄】米【緑】はくさい,たまねぎ,人参	【赤】鶏もも肉,絹ごし豆腐【黄】米,はるさめ【緑】はくさい,たまねぎ,人参	【赤】豆乳【黄】ホットケーキミックス,三温糖,なたね油【緑】バナナ
7 21 月	つぶしがゆ 白身魚のペースト 大根のペースト	おかゆ(7～) 白身魚の煮物 鶏ひき肉と大根の煮物	おかゆ(9～) 鶏ひき肉と大根の煮物 玉ねぎのスープ	軟飯(12～) 鶏ひき肉と大根の煮物 玉ねぎとワカメのみそ汁	ふかし芋 オレンジ
	【赤】赤魚【黄】米【緑】大根	【赤】赤魚,鶏・ひき肉【黄】米【緑】大根,人参,たまねぎ	【赤】鶏・ひき肉【黄】米【緑】大根,人参,たまねぎ,わかめ,ねぎ	【赤】鶏・ひき肉【黄】米,三温糖【緑】大根,人参,たまねぎ,わかめ,ねぎ	【赤】【黄】じゃが芋【緑】オレンジ
8 22 火	つぶしがゆ 白身魚のペースト ブロッコリーと玉ねぎのペースト	おかゆ(7～) 豆乳と野菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮物	おかゆ(9～) 鶏肉とキャベツのシチュー ステック野菜	コッペパン 鶏肉とキャベツのシチュー ステック野菜	シラスと野菜のおじや
	【赤】赤魚【黄】米【緑】ブロッコリー,たまねぎ	【赤】ささ身,豆乳【黄】米,じゃが芋【緑】たまねぎ,キャベツ,ブロッコリー,人参	【赤】鶏もも肉,豆乳【黄】米,じゃが芋【緑】人参,たまねぎ,キャベツ,ブロッコリー	【赤】鶏もも肉,豆乳【黄】コッペパン,じゃが芋,三温糖【緑】人参,たまねぎ,キャベツ,ブロッコリー	【赤】しらす,花かつお【黄】はいが米,あわ,三温糖,いりごま 白【緑】あおのり
9 23 水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根と人参のペースト	おかゆ(7～) 白身魚の煮物 豆腐と根菜の煮物	おかゆ(9～) 白身魚の煮物 豚汁	軟飯(12～) 白身魚の煮物 豚汁	ホットケーキ バナナ
	【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】大根,人参	【赤】赤魚,沖縄豆腐【黄】米【緑】大根,人参	【赤】赤魚,沖縄豆腐,豚Bロース肉【黄】米,さといも・冷凍【緑】大根,人参	【赤】赤魚,沖縄豆腐,豚Bロース肉【黄】米,三温糖,さといも・冷凍【緑】大根,人参	【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス,なたね油【緑】バナナ
10 24 木	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	おかゆ(7～) ささ身入りマッシュポテト ゆし豆腐	おかゆ(9～) 鶏もも肉の煮物 ステック野菜 ゆし豆腐汁	軟飯(12～) 鶏もも肉の煮物 ステック野菜 ゆし豆腐汁	ささみと野菜のおじや バナナ
	【赤】ゆし豆腐【黄】米,じゃが芋【緑】たまねぎ	【赤】ささ身,ゆし豆腐【黄】米,じゃが芋【緑】人参,たまねぎ	【赤】鶏もも肉,ゆし豆腐,もずく【黄】米,じゃが芋,マカロニ・乾【緑】人参,たまねぎ,アーサ	【赤】鶏もも肉,ゆし豆腐,もずく【黄】米,三温糖,じゃが芋,マカロニ・乾【緑】人参,たまねぎ,アーサ,ねぎ	【赤】【黄】キャロットゼリー【緑】バナナ
11 25 金	つぶしがゆ 鮭のペースト 白菜と玉ねぎのペースト	おかゆ(7～) 鮭の煮物 白菜の煮物	おかゆ(9～) 鮭の煮物 ひき肉のトマト煮 白菜のスープ	スパゲティーミートソース 鮭の煮物 白菜のスープ	きな粉パン
	【赤】べにざけ【黄】米【緑】たまねぎ,はくさい	【赤】べにざけ【黄】米【緑】人参,たまねぎ,はくさい	【赤】べにざけ,牛・ひき肉,豚・ひき肉【黄】米【緑】たまねぎ,人参,ホールトマト,はくさい	【赤】牛・ひき肉,豚・ひき肉,べにざけ【黄】マカロニ・スパゲッティ,三温糖【緑】たまねぎ,人参,マッシュルーム水煮,ホールトマト,はくさい	【赤】きな粉【黄】ロールパン,なたね油,三温糖【緑】
19 26 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根と小松菜のペースト	おかゆ(7～) 大根と人参の煮物 豆腐のスープ	おかゆ(9～) ひき肉と野菜のあんかけ 大根ともずくのスープ	軟飯(12～) ひき肉と野菜のあんかけ 大根ともずくのみそ汁	きな粉パン オレンジ
	【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参,こまつな	【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】大根,人参,こまつな	【赤】豚・ひき肉,沖縄豆腐,もずく【黄】米【緑】人参,たまねぎ,こまつな,大根,ねぎ	【赤】豚・ひき肉,沖縄豆腐,もずく【黄】米,三温糖【緑】人参,たまねぎ,こまつな,大根,ねぎ	【赤】きな粉【黄】食パン,三温糖【緑】オレンジ
14 28 月	つぶしがゆ 豆腐のペースト かぼちゃのペースト	おかゆ(7～) ささみと野菜の煮物 かぼちゃと豆腐の煮物	おかゆ(9～) ひき肉と野菜の煮物 かぼちゃのスープ	軟飯(12～) ひき肉と野菜の煮物 かぼちゃのスープ チーズ	ささみと野菜のおじや
	【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】かぼちゃ	【赤】ささ身,絹ごし豆腐【黄】米,じゃが芋【緑】たまねぎ,人参,かぼちゃ	【赤】牛・ひき肉,豚・ひき肉,絹ごし豆腐【黄】米,じゃが芋【緑】セロリ,ピーマン,たまねぎ,人参,かぼちゃ	【赤】牛・ひき肉,豚・ひき肉,絹ごし豆腐,棒チーズ【黄】米,じゃが芋【緑】セロリ,ピーマン,たまねぎ,人参,かぼちゃ	【赤】ささ身【黄】はいが米【緑】人参,たまねぎ
15 30 火 水	つぶしがゆ 白身魚のペースト 人参とじゃが芋のペースト	おかゆ(7～) 白身魚の煮物 人参とじゃが芋の煮物 豆腐のスープ	おかゆ(9～) 白身魚の煮物 人参とじゃが芋の煮物(手づかみ) 豆腐のスープ	軟飯(12～) 白身魚の煮物 人参とじゃが芋の煮物(手づかみ) なめこと豆腐のみそ汁	ホットケーキ オレンジ
	【赤】赤魚【黄】米,じゃが芋【緑】人参	【赤】赤魚,絹ごし豆腐【黄】米,じゃが芋【緑】人参,ブロッコリー	【赤】赤魚,絹ごし豆腐【黄】米,じゃが芋【緑】人参,ブロッコリー	【赤】赤魚,絹ごし豆腐【黄】米,三温糖,じゃが芋【緑】人参,ブロッコリー,なめこ	【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス,なたね油【緑】オレンジ

保育所給食の紹介♫

「成長発達に応じた食事」
離乳食はペーストやきざみ食から始まり、積極的に手づかみ食べに挑戦♪
食べる意欲を引き出し、食べる機能を育てます。

「月に同じ献立を２回実施」
食べ慣れないメニューや食材も、口にする機会を増やすことで食べられるようになることがねらいです。

「旬の食材、地元の食材の使用」
旬の食材、読谷村産、沖縄県産の食材を中心に使用し、いろいろな食材、味に触れることができるようにしています。また、食材本来のおいしさを味わってもらえるように薄味を心がけています。