

令和7年 8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 15 金	つぶしがゆ 白身魚のペースト 人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】人参	おかゆ 白身魚の煮物 野菜とモズクのアঁかけ 【赤】赤魚、もずく【黄】米【緑】人参、ブロッコリ、玉ねぎ	おかゆ 白身魚の煮物 野菜とモズクのアঁかけ 【赤】赤魚、もずく【黄】米【緑】人参、ブロッコリ、玉ねぎ	沖縄そば 白身魚の煮物 野菜とモズクのアঁかけ 【赤】豚、ばら、煮しかなば、赤魚、もずく【黄】沖縄そば、三温糖【緑】しいたけ、ねぎ、人参、ブロッコリ、玉ねぎ	トースト(パン粥) ブルーベリー 【赤】ビザ用チーズ【黄】食パン【緑】ブルーベリー
2 9 土	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 ささみと白菜のアঁかけ 豆腐のスープ 【赤】ささ身、豆腐【黄】米【緑】はくさい、玉ねぎ、人参	おかゆ ささみと白菜のアঁかけ 豆腐のスープ 【赤】鶏もも肉、豆腐【黄】米【緑】はくさい、玉ねぎ、人参	軟飯 鶏もも肉と白菜のアঁかけ 豆腐と春雨のスープ 【赤】鶏もも肉、豆腐【黄】米、はるさめ、乾【緑】はくさい、玉ねぎ、人参	ふかし芋 オレンジ 【赤】【黄】さつまいも【緑】オレンジ
4 25 月	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎのペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ	おかゆ ささ身と野菜の煮物 トマトスープ 【赤】ささ身【黄】米【緑】人参、玉ねぎ、カットトマト	おかゆ 麻婆ナス 野菜(手づかみ) 中華スープ(トマト) 【赤】豚、ひき肉、豆腐、鶏もも肉【黄】米、片栗粉、三温糖【緑】玉ねぎ、人参、なす、しいたけ、きゅうり、カットトマト、長ねぎ	軟飯 麻婆ナス 野菜(手づかみ) 中華スープ(トマト) 【赤】豚、ひき肉、豆腐、鶏もも肉【黄】米、三温糖、片栗粉【緑】玉ねぎ、人参、なす、しいたけ、ニラ、きゅうり、カットトマト、長ねぎ	ホットケーキ スイカ 【赤】普通牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】すいか
5 19 火	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根と人参のペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ 大根と人参の煮物 豆腐のスープ 【赤】ささ身、豆腐【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜とひじきの煮物 ヘチマのみそ汁 【赤】鶏むね肉、豆腐【黄】米、片栗粉【緑】大根、人参、ほしひじき、へちま、玉ねぎ、ねぎ	軟飯 鶏肉の煮物 野菜とひじきの煮物 ヘチマのみそ汁 【赤】鶏むね肉、豆腐【黄】米、三温糖、片栗粉【緑】大根、人参、ほしひじき、へちま、玉ねぎ、ねぎ	ホットケーキ バナナ 【赤】【黄】小麦粉、黒砂糖、なたね油【緑】バナナ
6 20 水	つぶしがゆ 白身魚のペースト じゃが芋と玉ねぎのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】じゃが芋【緑】玉ねぎ	おかゆ 白身魚の煮物 冬瓜のそぼろ煮 【赤】赤魚、鶏、ひき肉【黄】米【緑】じゃが芋、片栗粉【緑】小松菜、冬瓜、人参	おかゆ 白身魚の煮物 冬瓜のそぼろ煮 じゃが芋のスープ 【赤】赤魚、鶏、ひき肉、厚揚げ【黄】米、片栗粉【緑】じゃが芋【緑】冬瓜、人参、しいたけ、小松菜、玉ねぎ	軟飯 白身魚の煮物 冬瓜のそぼろ煮 じゃが芋のみそ汁 【赤】赤魚、鶏、ひき肉、厚揚げ【黄】米、三温糖、片栗粉【緑】じゃが芋【緑】冬瓜、人参、しいたけ、小松菜、玉ねぎ	ささみと野菜のみそおじや 【赤】ささ身【黄】米【緑】玉ねぎ、人参
7 21 木	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参とじゃが芋のペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】じゃが芋【緑】人参	おかゆ 豆腐の煮物 野菜の煮物 【赤】豆腐、もずく【黄】米、片栗粉【緑】じゃが芋【緑】長ねぎ、人参、オクラ	おかゆ もずく入り豆腐ハンバーグ オクラの煮物 豚汁 【赤】豆腐、豚、ひき肉、もずく、豚Bロース肉【黄】米、片栗粉、三温糖【緑】じゃが芋【緑】長ねぎ、しいたけ、オクラ、きゅうり、人参、冬瓜、ねぎ	軟飯 もずく入り豆腐ハンバーグ オクラの煮物 豚汁 【赤】豆腐、豚、ひき肉、もずく、豚Bロース肉【黄】米、片栗粉、三温糖【緑】じゃが芋【緑】長ねぎ、しいたけ、オクラ、きゅうり、人参、冬瓜、ねぎ	ホットケーキ オレンジ 【赤】普通牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】オレンジ
8 22 金	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 ささ身のトマト煮 かぼちゃと玉ねぎの煮物 豆腐のスープ 【赤】ささ身、豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、トマト、かぼちゃ	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜のトマト煮 コーンスープ 【赤】鶏もも肉、豆腐【黄】米、片栗粉【緑】なす、人参、玉ねぎ、トマト、かぼちゃ、クリームコーン、パセリ	夏野菜ときのこのスパゲティ 鶏肉のトマトチーズ焼き コーンスープ 【赤】豚Bロース肉、鶏もも肉、ビザ用チーズ、豆腐【黄】マカロニ、スパゲティ、乾、片栗粉【緑】玉ねぎ、しめじ、なす、トマト、ピーマン、人参、しいたけ、か	鮭のおじや 【赤】べにざけ【黄】米、押し麦、あわいりごま 白【緑】塩昆布、枝豆(冷凍むき枝豆)
16 23 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】人参、小松菜	おかゆ 大根と人参の煮物 豆腐のスープ 【赤】豆腐【黄】米【緑】大根、人参、小松菜	おかゆ ひき肉と野菜のアঁかけ 大根ともずくのスープ 【赤】豚、ひき肉、豆腐、もずく【黄】米【緑】人参、玉ねぎ、小松菜、大根、ねぎ	軟飯 ひき肉と野菜のアঁかけ 大根ともずくのみそ汁 【赤】豚、ひき肉、豆腐、もずく【黄】米、三温糖【緑】人参、玉ねぎ、小松菜、大根、ねぎ	ホットケーキ バナナ 【赤】豆乳、生クリーム【黄】三温糖、黒砂糖【緑】バナナ
12 26 火	つぶしがゆ 白身魚とトマトのペースト じゃが芋と豆乳のペースト 【赤】赤魚、豆乳【黄】米【緑】じゃが芋【緑】トマト、玉ねぎ	おかゆ 白身魚とトマトの煮物 冬瓜入りクリームスープ(豆乳) 【赤】赤魚、豆乳【黄】米【緑】じゃが芋【緑】トマト、玉ねぎ、冬瓜	おかゆ 白身魚とトマトの煮物 小松菜とキャベツのアঁかけ 冬瓜入りクリームスープ(豆乳) 【赤】赤魚、豆乳【黄】米【緑】じゃが芋【緑】トマト、小松菜、キャベツ、人参、玉ねぎ、冬瓜	コッペパン 白身魚とトマトの煮物 小松菜とキャベツのアঁかけ 冬瓜入りクリームスープ(豆乳) 【赤】赤魚、豆乳【黄】コッペパン、じゃが芋【緑】トマト、小松菜、キャベツ、人参、玉ねぎ、冬瓜	ささみと野菜のおじや 【赤】花かつお【黄】米、あわ、押し麦、三温糖、いりごま 白【緑】ゴーヤー、塩昆布
13 27 水	つぶしがゆ 豆腐のスープ 大根と人参のペースト 【赤】豆腐【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ ささみ入りマッシュポテト 大根と人参の煮物 豆腐のスープ 【赤】ささ身、豆腐【黄】米【緑】じゃが芋【緑】小松菜、大根、人参	おかゆ レバーペースト 大根と人参の煮物 豆腐と小松菜のスープ 【赤】豚、レバー、シーチキン、豆腐【黄】米【緑】じゃが芋、うずまき麵【緑】玉ねぎ、大根、人参、小松菜、ねぎ	軟飯 レバーペースト 大根と人参の煮物 豆腐と小松菜のみそ汁 【赤】豚、レバー、シーチキン、豆腐【黄】米【緑】じゃが芋、うずまき麵【緑】玉ねぎ、大根、人参、小松菜、ねぎ	ホットケーキ 【赤】【黄】三温糖【緑】ミックスフルーツ
14 28 木	つぶしがゆ 白身魚のペースト 大根とブロッコリのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、ブロッコリ	おかゆ 白身魚のペースト ブロッコリと人参の煮物 大根と人参のスープ 【赤】赤魚【黄】米【緑】ブロッコリ、人参、大根	おかゆ 鶏肉の煮物 ブロッコリと人参の煮物 沢煮椀 【赤】鶏もも肉、豚Bロース肉【黄】米【緑】ブロッコリ、人参、大根、ねぎ	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリのマヨ和え 沢煮椀 【赤】鶏もも肉、花かつお、豚Bロース肉【黄】米、三温糖【緑】ブロッコリ、人参、大根、ねぎ	ささみと野菜のみそおじや 【赤】ささ身【黄】米【緑】ブロッコリ、人参
18 29 月 金	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、小松菜	おかゆ ささ身のトマト煮 豆腐のスープ 【赤】ささ身、豆腐【黄】米【緑】じゃが芋、マカロニ【緑】玉ねぎ、なす	おかゆ じゃが芋のミートグラタン キャベツと人参の煮物 豆腐と玉ねぎのスープ 【赤】豚、ひき肉、ビザ用チーズ、豆腐【黄】米【緑】じゃが芋、マカロニ、パン粉【緑】玉ねぎ、なす、キャベツ、人参、小松菜	軟飯 じゃが芋のミートグラタン キャベツと人参の煮物 豆腐と玉ねぎのスープ 【赤】豚、ひき肉、ビザ用チーズ、豆腐【黄】米【緑】じゃが芋、マカロニ、パン粉、三温糖【緑】玉ねぎ、なす、キャベツ、人参、小松菜	蒸しかぼちゃ 【赤】【黄】【緑】かぼちゃ
30 土	つぶしがゆ 白身魚のペースト 芋のペースト 【赤】赤魚【黄】米、さつまいも【緑】	おかゆ ささ身と野菜のアঁかけ 焼き芋 【赤】ささ身【黄】米、片栗粉、焼き芋【緑】人参、ブロッコリ	おかゆ ささ身と野菜のアঁかけ 焼き芋 【赤】ささ身【黄】米、片栗粉、焼き芋【緑】人参、ブロッコリ	冷やし中華 焼き芋 【赤】ささ身【黄】中華めん、三温糖、焼き芋【緑】さきゅうり、もやし、人参	ささみとひじきのみそおじや 【赤】花かつお【黄】米、あわ、三温糖、いりごま 白【緑】ほしひじき

