



令和8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 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 【赤】絹ごし豆腐【黄】米じゃが芋【緑】玉ねぎ	おかゆ ささみと野菜の煮物 豆腐のスープ バナナ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、ブロッコリー、バナナ	おかゆ 鶏もも肉と野菜の煮物 豆腐のスープ バナナ 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、ブロッコリー、バナナ	軟飯 鶏もも肉と野菜の煮物 豆腐のスープ バナナ 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米じゃが芋、三温糖【緑】玉ねぎ、人参、ブロッコリー、バナナ	ホットケーキ りんごのコンポート 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】りんご
3 17 金	つぶしがゆ 白身魚のペースト 人参と白菜のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】人参	おかゆ 白身魚の煮物 白菜の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】人参、玉ねぎ、白菜	おかゆ 白身魚の煮物 人参ステック 白菜のスープ 【赤】赤魚【黄】米【緑】人参、玉ねぎ、白菜	軟飯 白身魚の煮物 人参ステック 白菜のスープ 【赤】赤魚【黄】米、三温糖【緑】人参、玉ねぎ、白菜	ふかし芋 オレンジ 【赤】【黄】じゃが芋【緑】オレンジ
4 11 土	つぶしがゆ 白身魚のペースト 大根の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根	おかゆ 白身魚の煮物 大根のそぼろ煮 【赤】赤魚、鶏、ひき肉【黄】米【緑】大根、人参、玉ねぎ	おかゆ 大根のそぼろ煮 玉ねぎとワカメのスープ 【赤】鶏、ひき肉、厚揚げ【黄】米【緑】大根、人参、玉ねぎ、わかめ、ねぎ	軟飯 大根のそぼろ煮 玉ねぎとワカメのみそ汁 【赤】鶏、ひき肉、厚揚げ【黄】米、三温糖【緑】大根、人参、玉ねぎ、わかめ、ねぎ	ココアケーキ バナナ 【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
6 20 月	つぶしがゆ 白身魚のペースト かぼちゃと玉ねぎのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】かぼちゃ、玉ねぎ	おかゆ ささみと野菜のトマト煮 かぼちゃの煮物 【赤】ささ身【黄】米じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、かぼちゃ	おかゆ ひき肉と野菜のケチャップ炒め かぼちゃスープ 【赤】牛、ひき肉、豚、ひき肉【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、セロリ、人参、さやいんげん、かぼちゃ、こまつな	軟飯 ひき肉と野菜のケチャップ炒め かぼちゃスープ 【赤】牛、ひき肉、豚、ひき肉【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、セロリ、人参、さやいんげん、かぼちゃ、こまつな	ホットケーキ バナナ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】バナナ
7 21 火	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参と大根のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ 白身魚の煮物 大根の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】大根、人参	おかゆ 白身魚の煮物 手づかみ野菜 豚汁 【赤】赤魚、豚、豚ロース肉、沖縄豆腐、かつお、かつお節【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】人参、大根、大根、長ねぎ	軟飯 白身魚の煮物 手づかみ野菜 豚汁 【赤】赤魚、豚、豚ロース肉、沖縄豆腐、かつお、かつお節【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】人参、大根、大根、長ねぎ	ささ身と野菜のおじや りんごのコンポート 【赤】ささ身【黄】はいが米【緑】大根、人参、りんご
8 22 水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 白菜と玉ねぎのペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】白菜、玉ねぎ	おかゆ 白菜のとろろ煮 豆腐のスープ 【赤】絹ごし豆腐【黄】米、片栗粉【緑】玉ねぎ、人参、白菜	おかゆ 白菜のあんかけ わかめと豆腐のスープ 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米、片栗粉【緑】玉ねぎ、人参、白菜、ピーマン、わかめ、長ねぎ	軟飯 白菜のあんかけ わかめと豆腐のスープ 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米、片栗粉【緑】玉ねぎ、人参、白菜、ピーマン、わかめ、長ねぎ	ツナと野菜のみそおじや 【赤】シーチキン【黄】はいが米【緑】玉ねぎ、人参
9 23 木	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、じゃが芋【緑】玉ねぎ	おかゆ 白身魚の煮物 じゃが芋と人参の煮物 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】人参、玉ねぎ	おかゆ 白身魚の煮物 手づかみ野菜 じゃが芋のスープ 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】人参、ブロッコリー、玉ねぎ、ねぎ	軟飯 白身魚の煮物 手づかみ野菜 じゃが芋のみそ汁 【赤】赤魚【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】人参、ブロッコリー、玉ねぎ、ねぎ	ホットケーキ バナナ 【赤】【黄】【緑】バナナ
10 24 金	つぶしがゆ 白身魚のペースト キャベツのと玉ねぎのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】キャベツ、玉ねぎ	おかゆ ささみとキャベツの煮物 焼き芋 【赤】ささ身【黄】米、焼き芋【緑】キャベツ、人参、玉ねぎ	おかゆ 鶏もも肉の煮物 キャベツのスープ 焼き芋 【赤】鶏もも肉【黄】米、焼き芋【緑】キャベツ、人参、玉ねぎ	軟飯 鶏もも肉の煮物 キャベツのスープ 焼き芋 【赤】鶏もも肉【黄】米、三温糖、焼き芋【緑】キャベツ、人参、玉ねぎ	しらすと野菜のおじや 【赤】しらす、花かつお【黄】はいが米、あわい、ごま、白、三温糖【緑】塩昆布
18 25 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根と人参のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ ささみと野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】ささ身、沖縄豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、こまつな	おかゆ ひき肉と野菜の煮物 大根とわかめのみそ汁 【赤】豚、ひき肉、沖縄豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、こまつな、大根、わかめ、ねぎ	軟飯 ひき肉と野菜の煮物 大根とわかめのみそ汁 【赤】豚、ひき肉、沖縄豆腐【黄】米、三温糖【緑】玉ねぎ、人参、こまつな、大根、わかめ、ねぎ	ホットケーキ オレンジ 【赤】牛乳【黄】強力粉、黒砂糖、三温糖【緑】レーズン、オレンジ
13 27 月	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎと人参のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ ささみと野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】ささ身、沖縄豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ 麻婆豆腐 中華スープ(トマト) 【赤】豚、ひき肉、沖縄豆腐、鶏もも肉【黄】米、片栗粉【緑】玉ねぎ、人参、トマト、長ねぎ	軟飯 麻婆豆腐 中華スープ(トマト) 【赤】豚、ひき肉、沖縄豆腐、鶏もも肉【黄】米、三温糖、片栗粉【緑】玉ねぎ、人参、トマト、長ねぎ	ホットケーキ りんごのコンポート 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】りんご
14 28 火	つぶしがゆ 白身魚のペースト キャベツとじゃが芋のペースト 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】キャベツ	おかゆ 白身魚の煮物 キャベツのクリーム煮 【赤】赤魚、豆乳【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、キャベツ	おかゆ 白身魚の煮物 手づかみ野菜 キャベツのクリームスープ 【赤】赤魚、豆乳【黄】米、じゃが芋【緑】ブロッコリー、人参、玉ねぎ、キャベツ	軟飯 白身魚の煮物 手づかみ野菜 キャベツのクリームスープ 【赤】赤魚、豆乳【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】ブロッコリー、人参、玉ねぎ、キャベツ	ツナと野菜のみそおじや 【赤】シーチキン【黄】はいが米、あわ、押し麦、三温糖【緑】
15 30 水 木	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参と玉ねぎのペースト 【赤】ゆし豆腐【黄】米【緑】人参、玉ねぎ	おかゆ ささみ入りマッシュポテト ゆし豆腐 【赤】ささ身、ゆし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ 鶏もも肉の煮物 ポテトサラダ ゆし豆腐汁 【赤】鶏もも肉、ゆし豆腐、もずく、塩抜き【黄】米、じゃが芋【緑】きゅうり、人参、玉ねぎ、アサ、ねぎ	軟飯 鶏もも肉の煮物 ポテトサラダ ゆし豆腐汁 【赤】鶏もも肉、ゆし豆腐、もずく、塩抜き【黄】米、三温糖、じゃが芋、マヨレシ【緑】きゅうり、人参、玉ねぎ、アサ、ねぎ	ホットケーキ バナナ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】バナナ



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さざみ食からスタートし、発達に合わせて食形態を変えていきます。手づかみ食にも積極的に挑戦し食べる意欲を引き出します。

「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、繰り返し経験することで、少しずつ食べられるようになることをねらいとしています。

「旬の食材、地元の食材の使用」

旬の食材や、読谷村産・沖縄県産の食材を中心に取り入れ、様々な食材、味に触れることができるようにしています。食材本来のおいしさを大切に、薄味を心がけています。