



# 令和6年 5月の離乳食予定献立表



那覇市こどもみらい部こども教育保育課  
(材料その他の都合により変更することがあります)

月曜日	火曜日	水曜日 5月1日	木曜日 5月2日	金曜日 5月3日	土曜日 5月4日
<p>※アレルギーの確認のため、毎月の献立表をチェックして、お子さんが食べたことのない食材(特にタンパク質食品)があれば、まずご家庭で食べさせてみて、変わった様子がないかご確認をお願いします。</p> <p>※(2回食)麺の日の小麦アレルギー対応はおじやになります</p>		<p>初期 つぶしがゆ 人参ペースト 中期 おかゆ きゅうりと人参のそぼろ煮 後期 軟飯 きゅうり、人参スティック 中・後期(共通)豆腐と山東菜の煮物 みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)</p> <p>(2回食)おじや(さつまいも・山東菜)</p>	<p>初期 つぶしがゆ ほうれん草ペースト 中期 おかゆ ポテトと人参のそぼろ煮 後期 軟飯 ポテトバーグ(人参・玉ねぎ) 中・後期(共通)鶏肉とほうれん草の煮物 野菜スープ(トマト・白菜)</p> <p>(2回食)おじや(白菜・ほうれん草)</p>	<p>～憲法記念日～</p>	<p>～みどりの日～</p>
5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日
<p>～振替休日～</p>	<p>初期 つぶしがゆ 白菜ペースト 中期 おかゆ 白菜とチンゲン菜のそぼろ煮 後期 軟飯 白菜と人参の炒め煮 中・後期(共通)豆腐と小松菜の煮物 すまし汁(大根・きゅうり)</p> <p>(2回食)おじや(大根・小松菜)</p>	<p>初期 つぶしがゆ チンゲン菜ペースト 中期 おかゆ 豆腐と玉ねぎのそぼろ煮 後期 軟飯 豚レバー入りハンバーグ 中・後期(共通)人参とチンゲン菜の煮物 みそ汁(白菜・青ネギ)</p> <p>(2回食)煮込みうどん(人参・青ネギ)</p>	<p>初期 つぶしがゆ 人参ペースト 中期 おかゆ マチとポテトのそぼろ煮 後期 軟飯 お魚ポテトバーグ 中・後期(共通)人参と青ピーマンの煮物 春雨スープ(青ねぎ)</p> <p>(2回食)おじや(人参・ポテト)</p>	<p>初期 つぶしがゆ 大根ペースト 中期 おかゆ 納豆 大根と人参のそぼろ煮 後期 軟飯 納豆 大根・人参の型抜き 中・後期(共通)しらすとチンゲン菜の煮物 野菜スープ(白菜・ポテト)</p> <p>(2回食)おじや(白菜・チンゲン菜)</p>	<p>初期 つぶしがゆ ポテトペースト 中・後期 野菜入りおじや(人参・青ネギ) 鶏肉と野菜の煮物 (大根・ポテト・青ピーマン)</p> <p>(2回食)ポテトマッシュ</p>
5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日
<p>初期 つぶしがゆ 冬瓜ペースト 中期 おかゆ きゅうりと赤ピーマンのそぼろ煮 後期 軟飯 きゅうり、赤ピーマンスティック 中・後期(共通)鶏肉と冬瓜の煮物 野菜スープ(ポテト・人参)</p> <p>(2回食)おじや(人参・玉ねぎ)</p>	<p>初期 つぶしがゆ キャベツペースト 中期 おかゆ 鶏肉と玉ねぎのそぼろ煮 後期 軟飯 豚肉と青ピーマンの炒め煮 中・後期(共通)キャベツと人参の煮物 春雨スープ(長ねぎ)</p> <p>(2回食)おじや(キャベツ・玉ねぎ)</p>	<p>初期 つぶしがゆ 白菜ペースト 中期 おかゆ しらすと人参のそぼろ煮 後期 軟飯 しらすともやしの炒め煮 中・後期(共通)白菜ときゅうりの煮物 みそ汁(キャベツ・青ネギ)</p> <p>(2回食)煮込みうどん(白菜・青ネギ)</p>	<p>初期 つぶしがゆ 人参ペースト 中期 おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 後期 軟飯 豚肉と切り干し大根の炒め煮 中・後期(共通)人参シリシリ煮 野菜スープ(冬瓜・トマト)</p> <p>(2回食)トマト寒天</p>	<p>初期 つぶしがゆ ほうれん草ペースト 中期 おかゆ マチと人参のそぼろ煮 後期 軟飯 鮭の野菜あんかけ(人参・青ネギ) 中・後期(共通)かぼちゃとピーマンの煮物 みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ)</p> <p>(2回食)かぼちゃマッシュ</p>	<p>初期 つぶしがゆ 大根ペースト 中・後期 野菜入りおじや(大根・山東菜) 鶏肉と野菜の煮物 (人参・ポテト・玉ねぎ)</p> <p>(2回食)ポテトマッシュ</p>
5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日
<p>初期 つぶしがゆ さつまいもペースト 中期 おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 後期 軟飯 豚肉と人参の炒め煮 中・後期(共通)さつまいもと小松菜の煮物 春雨スープ(青ねぎ)</p> <p>(2回食)おじや(人参・小松菜)</p>	<p>初期 つぶしがゆ 白菜ペースト 中期 おかゆ 鶏肉とポテトのそぼろ煮 後期 軟飯 レバー入り焼きコロッケ 中・後期(共通)人参と小松菜の煮物 すまし汁(白菜・青ネギ)</p> <p>(2回食)おじや(白菜・人参)</p>	<p>初期 つぶしがゆ チンゲン菜ペースト 中期 おかゆ きゅうりと人参のそぼろ煮 後期 軟飯 きゅうり、人参スティック 中・後期(共通)しらすと白菜の煮物 みそ汁(大根・チンゲン菜)</p> <p>(2回食)煮込みうどん(白菜・チンゲン菜)</p>	<p>初期 つぶしがゆ キャベツペースト 中期 おかゆ 人参とチンゲン菜のそぼろ煮 後期 軟飯 人参と切り干し大根の炒め煮 中・後期(共通)鶏肉とキャベツのミルク煮 ※アレルギー用ミルク:ミルフィー使用 みそ汁(なす・玉ねぎ)</p> <p>(2回食)おじや(キャベツ・人参)</p>	<p>初期 つぶしがゆ かぼちゃペースト 中期 おかゆ 鶏肉とかぼちゃのそぼろ煮 後期 軟飯 かぼちゃのお焼き(鶏肉) 中・後期(共通)人参と小松菜の煮物 みそ汁(山東菜・ポテト)</p> <p>(2回食)おじや(小松菜・山東菜)</p>	<p>初期 つぶしがゆ キャベツペースト 中・後期 野菜入りおじや(キャベツ・玉ねぎ) 鶏肉と野菜の煮物 (トマト・人参・さつまいも)</p> <p>(2回食)さつまいもマッシュ</p>
5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	
<p>初期 つぶしがゆ 山東菜ペースト 中期 おかゆ ブロッコリーと人参のそぼろ煮 後期 軟飯 ブロッコリー、人参スティック 中・後期(共通)豆腐と山東菜の煮物 すまし汁(きゅうり・青ネギ)</p> <p>(2回食)おじや(山東菜・人参)</p>	<p>初期 つぶしがゆ 小松菜ペースト 中期 おかゆ 鶏肉と人参のそぼろ煮 後期 軟飯 ひじきの炒め煮(豚肉・人参) 中・後期(共通)冬瓜とキャベツの煮物 春雨スープ(小松菜)</p> <p>(2回食)おじや(冬瓜・人参)</p>	<p>初期 つぶしがゆ キャベツペースト 中期 おかゆ キャベツのそぼろ煮 後期 軟飯 キャベツと青ピーマンの炒め煮 中・後期(共通)鶏肉とポテトのクリーム煮 みそ汁(人参・玉ねぎ)</p> <p>(2回食)おじや(キャベツ・ポテト)</p>	<p>初期 つぶしがゆ 冬瓜ペースト 中期 おかゆ マチと赤ピーマンのそぼろ煮 後期 軟飯 鮭の野菜あんかけ(赤黄ピーマン) 中・後期(共通)冬瓜と小松菜の煮物 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)</p> <p>(2回食)おじや(キャベツ・小松菜)</p>	<p>初期 つぶしがゆ 人参ペースト 中期 おかゆ 大根と小松菜のそぼろ煮 後期 軟飯 人参と青ピーマンの炒め煮 中・後期(共通)鶏肉とほうれん草の煮物 野菜スープ(キャベツ・チンゲン菜)</p> <p>(2回食)おじや(人参・ほうれん草)</p>	<p>[中期][中後期(共通)] 鶏肉→鶏ささみ</p> <p>[後期] 鶏肉→鶏ささみ、鶏もも肉 豚肉→豚もも肉、豚ももひき肉</p> <p>を使用しています。</p>