

離乳食対応

調味料

【初期】水
【中期】水・だし・しょうゆ・みそ
【後期】水・だし・しょうゆ・みそ

肉類

【初期】なし
【中期】鶏肉：鶏ささみ
【後期】鶏肉：鶏ささみ／豚肉：豚もも肉

豆腐

【初期】なし
【中期】絹ごし豆腐・ゆし豆腐
【後期】木綿豆腐・ゆし豆腐

- ミルク煮などの味付けには、アレルギー用調整粉乳ミルフィーを使用しています。
○ 麺を使用した料理のアレルギー対応は、おじや（又は春雨）になります。
○ 天候等の都合により、食材を変更する場合があります。



おねがい

離乳食献立表を確認して、お子さんが**食べたことのない食材（特にたんぱく質食品）**があれば、まずご家庭で食べさせてみて、**アレルギー症状等**変わった様子がないかご確認をお願いします。

	初期		中期		後期	
	なめらかにつぶした状態		舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ	
	献立名	主な食材	献立名	主な食材	献立名	主な食材
1日 (木)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ マチと人参のそぼろ煮 キャベツとピーマンの煮物 みそ汁	米 マチ 人参 片栗粉 キャベツ 青ピーマン 片栗粉 じゃがいも 小松菜 みそ	軟飯 鮭の野菜あんかけ キャベツとピーマンの煮物 みそ汁	米 鮭 人参 玉ねぎ 片栗粉 キャベツ 青ピーマン 片栗粉 じゃがいも 小松菜 みそ
2回食			おじや	米 キャベツ 人参	おじや	米 キャベツ 人参
2日 (金)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 豆腐と白菜のそぼろ煮 きゅうりと赤ピーマンの煮物 すまし汁	米 豆腐 白菜 片栗粉 きゅうり 赤ピーマン 片栗粉 大根 長ねぎ	軟飯 すき焼き風煮 きゅうりと赤ピーマンの煮物 すまし汁	米 豆腐 豚肉 小松菜 きゅうり 赤ピーマン 片栗粉 大根 長ねぎ
2回食			おじや	米 白菜 人参	おじや	米 白菜 人参
3日 (土)	つぶしがゆ さつまいもペースト	米 さつまいも	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 赤ピーマン 長ねぎ 鶏肉 大根 人参 黄ピーマン 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 赤ピーマン 長ねぎ 鶏肉 大根 人参 黄ピーマン 片栗粉
2回食			さつま芋マッシュ	さつまいも	さつま芋マッシュ	さつまいも
5日 (月)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 豆腐と小松菜のそぼろ煮 青・赤ピーマンの煮物 みそ汁	米 豆腐 小松菜 片栗粉 青ピーマン 赤ピーマン 片栗粉 じゃがいも 大根 みそ	軟飯 豆腐とキャベツの炒め煮 青・赤ピーマンの煮物 みそ汁	米 豆腐 キャベツ 青ピーマン 赤ピーマン 片栗粉 じゃがいも 大根 みそ
2回食			おじや	米 キャベツ 小松菜	おじや	米 キャベツ 小松菜
6日 (火)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ しらすとポテトのそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 すまし汁	米 しらす じゃがいも 片栗粉 キャベツ 人参 大根 小松菜	軟飯 しらすとポテトのおやき キャベツと人参の煮物 すまし汁	米 しらす じゃがいも 片栗粉 キャベツ 人参 大根 小松菜
2回食			おじや	米 じゃがいも 小松菜	おじや	米 じゃがいも 小松菜
7日 (水)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 じゃがいも	おかゆ 鶏肉とキャベツのそぼろ煮 ポテトと赤ピーマンの煮物 野菜スープ	米 鶏肉 キャベツ 片栗粉 じゃがいも 赤ピーマン 人参 小松菜	軟飯 キャベツ入りハンバーグ ポテトと赤ピーマンの煮物 野菜スープ	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 片栗粉 じゃがいも 赤ピーマン 人参 小松菜
2回食			おじや	米 小松菜 赤ピーマン	おじや	米 小松菜 赤ピーマン
8日 (木)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ きゅうりと人参のそぼろ煮 鶏肉と青ピーマンの煮物 すまし汁	米 きゅうり 人参 片栗粉 鶏肉 青ピーマン 片栗粉 玉ねぎ 白菜	軟飯 きゅうり・人参スティック 鶏肉と青ピーマンの煮物 すまし汁	米 きゅうり 人参 鶏肉 青ピーマン 片栗粉 玉ねぎ 白菜
2回食			おじや	米 さつまいも 白菜	おじや	米 さつまいも 白菜
9日 (金)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 じゃがいも	おかゆ マチのそぼろ煮 人参と玉ねぎの煮物 みそ汁	米 マチ 片栗粉 人参 玉ねぎ 片栗粉 じゃがいも 小松菜 みそ	軟飯 マグロの照り焼き 人参と玉ねぎの煮物 みそ汁	米 まぐろ 片栗粉 人参 玉ねぎ 片栗粉 じゃがいも 小松菜 みそ
2回食			バナナ（きな粉かけ）	バナナ きな粉	バナナ（きな粉かけ）	バナナ きな粉
10日 (土)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 キャベツ 玉ねぎ 鶏肉 じゃがいも 小松菜 人参 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 キャベツ 玉ねぎ 鶏肉 じゃがいも 小松菜 人参 片栗粉
2回食			ポテトマッシュ	じゃがいも	ポテトマッシュ	じゃがいも
12日 (月)			スポーツの日			
2回食						
13日 (火)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ ポテトと人参のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎの煮物 ゆし豆腐	米 じゃがいも 人参 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ	軟飯 手づかみ人参・ポテト キャベツと玉ねぎの煮物 ゆし豆腐	米 人参 じゃがいも キャベツ 玉ねぎ 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ
2回食			おじや	米 じゃがいも 青ねぎ	おじや	米 じゃがいも 青ねぎ
14日 (水)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ キャベツのそぼろ煮 しらすと人参の煮物 春雨スープ	米 キャベツ 片栗粉 しらす 人参 片栗粉 春雨 青ねぎ	軟飯 キャベツとチンゲンサイの炒め煮 しらすと人参の煮物 春雨スープ	米 キャベツ チンゲンサイ しらす 人参 片栗粉 春雨 青ねぎ
2回食			煮込みうどん	うどん 人参 キャベツ	煮込みうどん	うどん 人参 キャベツ

令和8年度 10 月

離乳食献立表

那覇市こども教育保育課

15日 (木)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ マチと人参のそぼろ煮 キャベツとピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 マチ 人参 片栗粉 キャベツ 青ピーマン 片栗粉 じゃがいも 小松菜 みそ 米 キャベツ 人参	軟飯 鮭の野菜あんかけ キャベツとピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 鮭 人参 玉ねぎ 片栗粉 キャベツ 青ピーマン 片栗粉 じゃがいも 小松菜 みそ 米 キャベツ 人参
2回食						
16日 (金)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 豆腐と白菜のそぼろ煮 きゅうりと赤ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 豆腐 白菜 片栗粉 きゅうり 赤ピーマン 片栗粉 大根 長ねぎ 米 白菜 人参	軟飯 すき焼き風煮 きゅうりと赤ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 豆腐 豚肉 小松菜 きゅうり 赤ピーマン 片栗粉 大根 長ねぎ 米 白菜 人参
17日 (土)	つぶしがゆ さつまいもペースト	米 さつまいも	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 赤ピーマン 長ねぎ 鶏肉 大根 人参 黄ピーマン 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 赤ピーマン 長ねぎ 鶏肉 大根 人参 黄ピーマン 片栗粉
2回食						
19日 (月)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 豆腐と小松菜のそぼろ煮 青・赤ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 豆腐 小松菜 片栗粉 青ピーマン 赤ピーマン 片栗粉 じゃがいも 大根 みそ 米 キャベツ 小松菜	軟飯 豆腐とキャベツの炒め煮 青・赤ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 豆腐 キャベツ 青ピーマン 赤ピーマン 片栗粉 じゃがいも 大根 みそ 米 キャベツ 小松菜
20日 (火)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ しらすとポテトのそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 すまし汁 おじや	米 しらす じゃがいも 片栗粉 キャベツ 人参 大根 小松菜 米 じゃがいも 小松菜	軟飯 しらすとポテトのおやき キャベツと人参の煮物 すまし汁 おじや	米 しらす じゃがいも 片栗粉 キャベツ 人参 大根 小松菜 米 じゃがいも 小松菜
21日 (水)	つぶしがゆ かぼちゃペースト	米 かぼちゃ	おかゆ 鶏肉と玉ねぎのそぼろ煮 かぼちゃと人参の煮物 野菜スープ かぼちゃマッシュ	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 かぼちゃ 人参 片栗粉 チンゲンサイ 長ねぎ かぼちゃ	軟飯 豚肉と赤ピーマンの炒め煮 かぼちゃと人参の煮物 野菜スープ かぼちゃマッシュ	米 豚肉 赤ピーマン かぼちゃ 人参 片栗粉 チンゲンサイ 長ねぎ かぼちゃ
22日 (木)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ きゅうりと人参のそぼろ煮 鶏肉と青ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 きゅうり 人参 片栗粉 鶏肉 青ピーマン 片栗粉 玉ねぎ 白菜 米 さつまいも 白菜	軟飯 きゅうり・人参スティック 鶏肉と青ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 きゅうり 人参 鶏肉 青ピーマン 片栗粉 玉ねぎ 白菜 米 さつまいも 白菜
23日 (金)	つぶしがゆ トマトペースト	米 トマト 片栗粉	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 人参シリシリ煮 春雨スープ キャロット寒天	米 鶏肉 片栗粉 人参 春雨 トマト 人参 アップルジュース 寒天	軟飯 豚肉と切干大根の炒め煮 人参シリシリ煮 春雨スープ キャロット寒天	米 豚肉 切り干し大根 人参 春雨 トマト 人参 アップルジュース 寒天
24日 (土)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 キャベツ 玉ねぎ 鶏肉 じゃがいも 小松菜 人参 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 キャベツ 玉ねぎ 鶏肉 じゃがいも 小松菜 人参 片栗粉
2回食						
26日 (月)	つぶしがゆ かぼちゃペースト	米 かぼちゃ	おかゆ 納豆 かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりと人参の煮物 野菜スープ おじや	米 納豆 かぼちゃ 片栗粉 きゅうり 人参 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ 米 かぼちゃ キャベツ	軟飯 納豆 かぼちゃとなすの炒め煮 きゅうりと人参の煮物 野菜スープ おじや	米 納豆 かぼちゃ なす きゅうり 人参 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ 米 かぼちゃ キャベツ
27日 (火)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ ポテトと人参のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎの煮物 ゆし豆腐 おじや	米 じゃがいも 人参 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ 米 じゃがいも 青ねぎ	軟飯 手づかみ人参・ポテト キャベツと玉ねぎの煮物 ゆし豆腐 おじや	米 人参 じゃがいも キャベツ 玉ねぎ 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ 米 じゃがいも 青ねぎ
28日 (水)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 豆腐と人参のそぼろ煮 キャベツときゅうりの煮物 すまし汁 煮込みうどん	米 豆腐 人参 片栗粉 キャベツ きゅうり 片栗粉 玉ねぎ 小松菜 うどん 小松菜 キャベツ	軟飯 ひじき炒め キャベツときゅうりの煮物 すまし汁 煮込みうどん	米 豚肉 人参 ひじき キャベツ きゅうり 片栗粉 玉ねぎ 小松菜 うどん 小松菜 キャベツ
29日 (木)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 マチ 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 山東菜 玉ねぎ みそ 米 人参 山東菜	軟飯 カジキの照り焼き 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 めかじき 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 山東菜 玉ねぎ みそ 米 人参 山東菜
30日 (金)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	おかゆ 鶏肉とかぼちゃのそぼろ煮 人参と黄ピーマンの煮物 野菜スープ おじや	米 鶏肉 かぼちゃ 片栗粉 人参 黄ピーマン 片栗粉 小松菜 冬瓜 米 かぼちゃ 冬瓜	軟飯 ポテトバーグ 人参と黄ピーマンの煮物 野菜スープ おじや	米 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 片栗粉 人参 黄ピーマン 片栗粉 小松菜 冬瓜 米 かぼちゃ 冬瓜
31日 (土)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 さつまいも 赤ピーマン 鶏肉 キャベツ 青ピーマン 玉ねぎ 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 さつまいも 赤ピーマン 鶏肉 キャベツ 青ピーマン 玉ねぎ 片栗粉
2回食						
			バナナ	バナナ	バナナ	バナナ