令和8年度　11　月

離乳食献立表

那覇市こども教育保育課

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もあります。



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
2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　小松菜と白菜のそぼろ煮 きゅうりと人参の煮物 すまし汁	米 納豆　小松菜　白菜　片栗粉 きゅうり　人参　片栗粉 玉ねぎ　山東菜	軟飯 納豆 大根と小松菜の炒め煮 きゅうりと人参の煮物 すまし汁	米 納豆　大根　小松菜 きゅうり　人参　片栗粉 玉ねぎ　山東菜
2回食			かぼちゃマッシュ	かぼちゃ	かぼちゃマッシュ	かぼちゃ
3日（火）	文化の日					
2回食						
4日（水）	つぶしがゆ チンゲン菜ペースト	米 チンゲンサイ　片栗粉	おかゆ しらすとポテトのそぼろ煮 小松菜と赤ピーマンの煮物 野菜スープ	米 しらす　じゃがいも　片栗粉 小松菜　赤ピーマン　片栗粉 キャベツ　チンゲンサイ	軟飯 しらすとポテトのおやき 小松菜と赤ピーマンの煮物 野菜スープ	米 しらす　じゃがいも　片栗粉 小松菜　赤ピーマン　片栗粉 キャベツ　チンゲンサイ
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
5日（木）	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜　片栗粉	おかゆ マチと人参のそぼろ煮 ポテトとキャベツの煮物 みそ汁	米 マチ　人参　片栗粉 じゃがいも　キャベツ　片栗粉 玉ねぎ　小松菜　みそ	軟飯 カジキのひじきあんかけ ポテトとキャベツの煮物 みそ汁	米 めかじき　片栗粉　人参　ひじき じゃがいも　キャベツ　片栗粉 玉ねぎ　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
6日（金）	統一弁当会					
2回食			ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン
7日（土）	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参　片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米　人参　青ねぎ 鶏肉　さつまいも　山東菜　玉ねぎ　片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米　人参　青ねぎ 鶏肉　さつまいも　山東菜　玉ねぎ　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
9日（月）	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ　片栗粉	おかゆ 鶏肉と玉ねぎのそぼろ煮 きゅうりと人参の煮物 野菜スープ	米 鶏肉　玉ねぎ　片栗粉 きゅうり　人参　片栗粉 じゃがいも　小松菜	軟飯 キャベツ入りハンバーグ きゅうりと人参の煮物 野菜スープ	米 豚肉　玉ねぎ　キャベツ　片栗粉 きゅうり　人参　片栗粉 じゃがいも　小松菜
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
10日（火）	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜　片栗粉	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 人参と白菜の煮物 みそ汁	米 豆腐　片栗粉 人参　白菜　片栗粉 冬瓜　小松菜　みそ	軟飯 豆腐とピーマンの炒め煮 人参と白菜の煮物 みそ汁	米 豆腐　青ピーマン 人参　白菜　片栗粉 冬瓜　小松菜　みそ
2回食			バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
11日（水）	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根　片栗粉	おかゆ 人参と大根のそぼろ煮 鶏肉とキャベツの煮物 すまし汁	米 人参　大根　片栗粉 鶏肉　キャベツ　片栗粉 白菜　長ねぎ	軟飯 人参・大根スティック 鶏肉とキャベツの煮物 すまし汁	米 人参　大根 鶏肉　キャベツ　片栗粉 白菜　長ねぎ
2回食			煮込みうどん	うどん　人参　白菜	煮込みうどん	うどん　人参　白菜
12日（木）	つぶしがゆ チンゲン菜ペースト	米 チンゲンサイ　片栗粉	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 人参とチンゲン菜の煮物 すまし汁	米 豆腐　片栗粉 人参　チンゲンサイ　片栗粉 キャベツ　冬瓜	軟飯 マーボー豆腐風 人参とチンゲン菜の煮物 すまし汁	米 豚肉　豆腐　長ねぎ　みそ　片栗粉 人参　チンゲンサイ　片栗粉 キャベツ　冬瓜
2回食			おじや	米　キャベツ　チンゲンサイ	おじや	米　キャベツ　チンゲンサイ
13日（金）	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参　片栗粉	おかゆ 人参のそぼろ煮 マチとキャベツの煮物 みそ汁	米 人参　片栗粉 マチ　キャベツ　片栗粉 パクチョイ　玉ねぎ　みそ	軟飯 人参となすの炒め煮 マチとキャベツの煮物 みそ汁	米 人参　なす マチ　キャベツ　片栗粉 パクチョイ　玉ねぎ　みそ
2回食			おじや	米　パクチョイ　人参	おじや	米　パクチョイ　人参
14日（土）	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根　片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米　じゃがいも　青ねぎ 鶏肉　玉ねぎ　人参　大根　片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米　じゃがいも　青ねぎ 鶏肉　玉ねぎ　人参　大根　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

令和8年度　11　月

離乳食献立表

那覇市こども教育保育課

16日 (月)	つぶしがゆ かぼちゃペースト	米 かぼちゃ	おかゆ 鶏肉と白菜のそぼろ煮 人参と山東菜の煮物 すまし汁	米 鶏肉　白菜　片栗粉 人参　山東菜　片栗粉 大根　玉ねぎ	軟飯 豚肉ときゅうりの炒め煮 人参と山東菜の煮物 すまし汁	米 豚肉　きゅうり 人参　山東菜　片栗粉 大根　玉ねぎ
2回食			かぼちゃマッシュ	かぼちゃ	かぼちゃマッシュ	かぼちゃ
17日 (火)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 じゃがいも	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 みそ汁	米 しらす　じゃがいも　片栗粉 キャベツ　人参 大根　チンゲンサイ　みそ	軟飯 しらすとポテトのおやき キャベツと人参の煮物 みそ汁	米 しらす　じゃがいも　片栗粉 キャベツ　人参 大根　チンゲンサイ　みそ
2回食			おじや	米　キャベツ　大根	おじや	米　キャベツ　大根
18日 (水)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ　片栗粉	おかゆ 人参と大根のそぼろ煮 鶏肉とキャベツの煮物 すまし汁	米 人参　大根　片栗粉 鶏肉　キャベツ　片栗粉 きゅうり　白菜	軟飯 人参・大根スティック 鶏肉とキャベツの煮物 すまし汁	米 人参　大根 鶏肉　キャベツ　片栗粉 きゅうり　白菜
2回食			煮込みうどん	うどん　人参　白菜	煮込みうどん	うどん　人参　白菜
19日 (木)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜　片栗粉	おかゆ マチと人参のそぼろ煮 ポテトとキャベツの煮物 みそ汁	米 マチ　人参　片栗粉 じゃがいも　キャベツ　片栗粉 玉ねぎ　小松菜　みそ	軟飯 カジキのひじきあんかけ ポテトとキャベツの煮物 みそ汁	米 めかじき　片栗粉　人参　ひじき じゃがいも　キャベツ　片栗粉 玉ねぎ　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
20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 人参と冬瓜の煮物 春雨スープ	米 鶏肉　片栗粉 人参　冬瓜 春雨　トマト	軟飯 豚肉と切干大根の炒め煮 人参と冬瓜の煮物 春雨スープ	米 豚肉　切り干し大根 人参　冬瓜 春雨　トマト
2回食			トマト寒天	トマト　アップルジュース　寒天	トマト寒天	トマト　アップルジュース　寒天
21日 (土)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参　片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米　人参　青ねぎ 鶏肉　さつまいも　山東菜　玉ねぎ　片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米　人参　青ねぎ 鶏肉　さつまいも　山東菜　玉ねぎ　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
23日 (月)	勤労感謝の日					
2回食						
24日 (火)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜　片栗粉	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 人参と白菜の煮物 みそ汁	米 豆腐　片栗粉 人参　白菜　片栗粉 冬瓜　小松菜　みそ	軟飯 豆腐とピーマンの炒め煮 人参と白菜の煮物 みそ汁	米 豆腐　青ピーマン 人参　白菜　片栗粉 冬瓜　小松菜　みそ
2回食			おじや	米　小松菜　白菜	おじや	米　小松菜　白菜
25日 (水)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 じゃがいも	おかゆ 納豆　キャベツのそぼろ煮 豆腐と人参の煮物 みそ汁	米 納豆　キャベツ　片栗粉 豆腐　人参　片栗粉 小松菜　玉ねぎ　みそ	軟飯 納豆　ポテトとキャベツの炒め煮 豆腐と人参の煮物 みそ汁	米 納豆　じゃがいも　キャベツ 豆腐　人参　片栗粉 小松菜　玉ねぎ　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
26日 (木)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜　片栗粉	おかゆ ポテトと人参のそぼろ煮 鶏肉とかぼちゃの煮物 野菜スープ	米 じゃがいも　人参　片栗粉 鶏肉　かぼちゃ　片栗粉 玉ねぎ　白菜	軟飯 手づかみ人参・ポテト 鶏肉とかぼちゃの煮物 野菜スープ	米 人参　じゃがいも 鶏肉　かぼちゃ　片栗粉 玉ねぎ　白菜
2回食			バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
27日 (金)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参　片栗粉	おかゆ 人参のそぼろ煮 マチとキャベツの煮物 みそ汁	米 人参　片栗粉 マチ　キャベツ　片栗粉 パクチョイ　玉ねぎ　みそ	軟飯 人参となすの炒め煮 マチとキャベツの煮物 みそ汁	米 人参　なす マチ　キャベツ　片栗粉 パクチョイ　玉ねぎ　みそ
2回食			おじや	米　パクチョイ　人参	おじや	米　パクチョイ　人参
28日 (土)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根　片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米　じゃがいも　青ねぎ 鶏肉　玉ねぎ　人参　大根　片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米　じゃがいも　青ねぎ 鶏肉　玉ねぎ　人参　大根　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
30日 (月)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ　片栗粉	おかゆ 鶏肉と玉ねぎのそぼろ煮 きゅうりと人参の煮物 野菜スープ	米 鶏肉　玉ねぎ　片栗粉 きゅうり　人参　片栗粉 じゃがいも　小松菜	軟飯 キャベツ入りハンバーグ きゅうりと人参の煮物 野菜スープ	米 豚肉　玉ねぎ　キャベツ　片栗粉 きゅうり　人参　片栗粉 じゃがいも　小松菜
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