

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
1日 (火)	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 小松菜とポテトの煮物 野菜スープ	米 豆腐 人参 片栗粉 小松菜 ジャがいも 片栗粉 キャベツ トマト	軟飯 豆腐ハンバーグ 小松菜とポテトの煮物 野菜スープ	米 豚肉 豆腐 人参 片栗粉 小松菜 ジャがいも 片栗粉 キャベツ トマト
2回食			おじや	米 ジャがいも トマト	おじや	米 ジャがいも トマト
2日 (水)	つぶしがゆ かぼちゃペースト	米 かぼちゃ	おかゆ 人参と玉ねぎのそぼろ煮 鶏肉と赤ピーマンの煮物 野菜スープ	米 人参 玉ねぎ 片栗粉 鶏肉 赤ピーマン 片栗粉 小松菜 冬瓜	軟飯 人参とピーマンの炒め煮 鶏肉と赤ピーマンの煮物 野菜スープ	米 人参 青ピーマン 鶏肉 赤ピーマン 片栗粉 小松菜 冬瓜
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 (木)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 人参と長ねぎの煮物 春雨スープ	米 豆腐 片栗粉 人参 長ねぎ 片栗粉 春雨 きゅうり	軟飯 マーボナス 人参と長ねぎの煮物 春雨スープ	米 豚肉 豆腐 なす 片栗粉 人参 長ねぎ 片栗粉 春雨 きゅうり
2回食			おじや	米 人参 玉ねぎ	おじや	米 人参 玉ねぎ
4日 (金)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 キャベツとチンゲン菜の煮物 みそ汁	米 マチ 片栗粉 キャベツ チンゲンサイ 片栗粉 人参 青ねぎ	軟飯 鮭の野菜あんかけ キャベツとチンゲン菜の煮物 みそ汁	米 鮭 片栗粉 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ 片栗粉 人参 青ねぎ
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
5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 小松菜 長ねぎ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン 人参 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 小松菜 長ねぎ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン 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
7日 (月)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 じゃがいも	おかゆ ポテトのそぼろ煮 鶏肉と人参の煮物 野菜スープ	米 じゃがいも 片栗粉 鶏肉 人参 片栗粉 チンゲンサイ 長ねぎ	軟飯 ポテトと玉ねぎの炒め煮 鶏肉と人参の煮物 野菜スープ	米 じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 人参 片栗粉 チンゲンサイ 長ねぎ
2回食			おじや	米 ジャがいも チンゲンサイ	おじや	米 ジャがいも チンゲンサイ
8日 (火)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 鶏肉と玉ねぎのそぼろ煮 青・黄ピーマンの煮物 ずまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 青ピーマン 黄ピーマン 片栗粉 人参 白菜	軟飯 鶏肉のつくね 青・黄ピーマンの煮物 ずまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 青ピーマン 黄ピーマン 片栗粉 人参 白菜
2回食			おじや	米 人参 黄ピーマン	おじや	米 人参 黄ピーマン
9日 (水)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ きゅうりと人参のそぼろ煮 豆腐と小松菜の煮物 みそ汁	米 きゅうり 人参 片栗粉 豆腐 小松菜 片栗粉 じゃがいも 玉ねぎ	軟飯 きゅうり・人参スティック 豆腐と小松菜の煮物 みそ汁	米 きゅうり 人参 豆腐 小松菜 片栗粉 じゃがいも 玉ねぎ
2回食			煮込みうどん	うどん 人参 小松菜	煮込みうどん	うどん 人参 小松菜
10日 (木)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 野菜スープ	米 マチ 片栗粉 キャベツ 人参 小松菜 冬瓜	軟飯 カジキの照り焼き キャベツと人参の煮物 野菜スープ	米 かじき 片栗粉 キャベツ 人参 小松菜 冬瓜
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
11日 (金)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 じゃがいも	おかゆ ポテトと人参のそぼろ煮 しらすときゅうりの煮物 みそ汁	米 じゃがいも 人参 片栗粉 しらす干し きゅうり 片栗粉 山東菜 玉ねぎ	軟飯 手づかみ人参・ポテト しらすときゅうりの煮物 みそ汁	米 人参 ジャがいも しらす干し きゅうり 片栗粉 山東菜 玉ねぎ
2回食			おじや	米 ジャがいも 白菜	おじや	米 ジャがいも 白菜
12日 (土)	つぶしがゆ チンゲン菜ペースト	米 チンゲンサイ 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 チンゲンサイ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン 大根 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 チンゲンサイ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン 大根 片栗粉
2回食			バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
14日 (月)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 納豆 大根と黄ピーマンのそぼろ煮 きゅうりと人参の煮物 ずまし汁	米 納豆 大根 黄ピーマン 片栗粉 きゅうり 人参 片栗粉 白菜 青ねぎ	軟飯 納豆 大根・黄ピーマンスティック きゅうりと人参の煮物 ずまし汁	米 納豆 大根 黄ピーマン きゅうり 人参 片栗粉 白菜 青ねぎ
2回食			おじや	米 白菜 黄ピーマン	おじや	米 白菜 黄ピーマン

令和8年度 9 月

離乳食献立表

那覇市こども教育保育課

15日 (火)	つぶしがゆ トマトペースト	米 トマト 片栗粉	おかゆ 豆腐と人参のそぼろ煮 小松菜とトマトの煮物 野菜スープ	米 豆腐 人参 片栗粉 小松菜 トマト 片栗粉 キャベツ さつまいも	軟飯 豚肉とごぼうの炒め煮 小松菜とトマトの煮物 野菜スープ	米 豚肉 ごぼう 小松菜 トマト 片栗粉 キャベツ さつまいも
2回食			さつまいもマッシュ	さつまいも	さつまいもマッシュ	さつまいも
16日 (水)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 鶏肉と玉ねぎのそぼろ煮 人参とパクチョイの煮物 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 人参 チンゲンサイ 片栗粉 大根 青ねぎ	軟飯 キャベツ入りハンバーグ 人参とパクチョイの煮物 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 片栗粉 人参 チンゲンサイ 片栗粉 大根 青ねぎ
2回食			おじや	米 パクチョイ 大根	おじや	米 パクチョイ 大根
17日 (木)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 人参と長ねぎの煮物 春雨スープ	米 豆腐 片栗粉 人参 長ねぎ 片栗粉 春雨 きゅうり	軟飯 マーボナス 人参と長ねぎの煮物 春雨スープ	米 豚肉 豆腐 なす 片栗粉 人参 長ねぎ 片栗粉 春雨 きゅうり
2回食			おじや	米 人参 玉ねぎ	おじや	米 人参 玉ねぎ
18日 (金)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 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 水	トマト寒天	トマト アップルジュース 寒天 水
19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 小松菜 長ねぎ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン 人参 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 小松菜 長ねぎ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン 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
21日 (月)			敬老の日			
2回食						
22日 (火)			国民の休日			
2回食						
23日 (水)			秋分の日			
2回食						
24日 (木)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 野菜スープ	米 マチ 片栗粉 キャベツ 人参 小松菜 冬瓜	軟飯 カジキの照り焼き キャベツと人参の煮物 野菜スープ	米 かじき 片栗粉 キャベツ 人参 小松菜 冬瓜
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
25日 (金)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ きゅうりと人参のそぼろ煮 豆腐と青ピーマンの煮物 みそ汁	米 きゅうり 人参 片栗粉 豆腐 青ピーマン 片栗粉 大根 山東菜	軟飯 きゅうり・人参スティック 豆腐と青ピーマンの煮物 みそ汁	米 きゅうり 人参 豆腐 青ピーマン 片栗粉 大根 山東菜
2回食			おじや	米 大根 人参	おじや	米 大根 人参
26日 (土)	つぶしがゆ チンゲン菜ペースト	米 チンゲンサイ 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 チンゲンサイ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン 大根 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 チンゲンサイ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン 大根 片栗粉
2回食			バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
28日 (月)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 じゃがいも	おかゆ ポテトのそぼろ煮 鶏肉と人参の煮物 野菜スープ	米 じゃがいも 片栗粉 鶏肉 人参 片栗粉 チンゲンサイ 長ねぎ	軟飯 ポテトと玉ねぎの炒め煮 鶏肉と人参の煮物 野菜スープ	米 じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 人参 片栗粉 チンゲンサイ 長ねぎ
2回食			おじや	米 じゃがいも チンゲンサイ	おじや	米 じゃがいも チンゲンサイ
29日 (火)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 鶏肉と玉ねぎのそぼろ煮 青・黄ピーマンの煮物 すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 青ピーマン 黄ピーマン 片栗粉 人参 白菜	軟飯 鶏肉のつくね 青・黄ピーマンの煮物 すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 青ピーマン 黄ピーマン 片栗粉 人参 白菜
2回食			おじや	米 人参 黄ピーマン	おじや	米 人参 黄ピーマン
30日 (水)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ 大根と人参のそぼろ煮 しらすと小松菜の煮物 みそ汁	米 大根 人参 片栗粉 しらす干し 小松菜 片栗粉 白菜 チンゲン菜	軟飯 人参・大根スティック しらすと小松菜の煮物 みそ汁	米 人参 大根 しらす干し 小松菜 片栗粉 白菜 チンゲン菜
2回食			煮込みうどん	うどん 人参 小松菜	煮込みうどん	うどん 人参 小松菜