

離乳食献立表

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

	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 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ なすと人参のそぼろ煮 しらすと白菜の煮物 みそ汁	米 なす 人参 片栗粉 しらす 白菜 片栗粉 ポテト 玉ねぎ みそ	軟飯 なすと人参の炒め煮 しらすと白菜の煮物 みそ汁	米 なす 人参 しらす 白菜 片栗粉 ポテト 玉ねぎ みそ
2回食			おじや	米 ポテト チンゲンサイ	おじや	米 ポテト チンゲンサイ
2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 鶏肉のそぼろ煮 赤ピーマンと小松菜の煮物 野菜スープ	米 鶏肉 片栗粉 赤ピーマン 小松菜 片栗粉 キャベツ 長ねぎ	軟飯 鶏肉と玉ねぎの炒め煮 赤ピーマンと小松菜の煮物 野菜スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 赤ピーマン 小松菜 片栗粉 キャベツ 長ねぎ
2回食			おじや	米 キャベツ 赤ピーマン	おじや	米 キャベツ 赤ピーマン
3日 (土)	憲法記念日					
2回食						
5日 (月)	こどもの日					
2回食						
6日 (火)	振替休日					
2回食						
7日 (水)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 人参ときゅうりのそぼろ煮 鶏肉とポテトの煮物 すまし汁	米 人参 きゅうり 片栗粉 鶏肉 ポテト 片栗粉 玉ねぎ 小松菜	軟飯 人参・きゅうりスティック 鶏肉とポテトの煮物 すまし汁	米 人参 きゅうり 鶏肉 ポテト 片栗粉 玉ねぎ 小松菜
2回食			おじや	米 人参 玉ねぎ	おじや	米 人参 玉ねぎ
8日 (木)	つぶしがゆ トマトペースト	米 トマト 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 玉ねぎと青ピーマンの煮物 みそ汁	米 マチ 片栗粉 玉ねぎ 青ピーマン 片栗粉 人参 青ねぎ みそ	軟飯 カジキの照り焼き 玉ねぎと青ピーマンの煮物 みそ汁	米 カジキ 片栗粉 玉ねぎ 青ピーマン 片栗粉 人参 青ねぎ みそ
2回食			おじや	米 トマト 玉ねぎ	おじや	米 トマト 玉ねぎ
9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 しらすときゅうりのそぼろ煮 人参とポテトの煮物 野菜スープ	米 しらす きゅうり 片栗粉 人参 ポテト 片栗粉 玉ねぎ 小松菜	軟飯 しらすとキャベツの炒め煮 人参とポテトの煮物 野菜スープ	米 しらす キャベツ 人参 ポテト 片栗粉 玉ねぎ 小松菜
2回食			おじや	米 人参 小松菜	おじや	米 人参 小松菜
10日 (土)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 長ねぎ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン ポテト 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 長ねぎ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン ポテト 片栗粉
2回食			ポテトマッシュ	ポテト	ポテトマッシュ	ポテト
12日 (月)	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 豆腐と人参のそぼろ煮 小松菜ともやしの煮物 野菜スープ	米 豆腐 人参 片栗粉 小松菜 もやし 玉ねぎ チンゲンサイ	軟飯 マーボー豆腐 小松菜ともやしの煮物 野菜スープ	米 豚肉 豆腐 長ねぎ 人参 みそ 片栗粉 小松菜 もやし 玉ねぎ チンゲンサイ
2回食			おじや	米 玉ねぎ 小松菜	おじや	米 玉ねぎ 小松菜
13日 (火)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	鯛雑炊 人参と青ピーマンのそぼろ煮 鶏肉とチンゲン菜の煮物 すまし汁	米 人参 青ピーマン 片栗粉 鶏肉 チンゲンサイ 片栗粉 大根 長ねぎ	鯛雑炊 人参と青ピーマンの炒め煮 鶏肉とチンゲン菜の煮物 すまし汁	米 人参 青ピーマン 鶏肉 チンゲンサイ 片栗粉 大根 長ねぎ
2回食			おじや	米 人参 長ねぎ	おじや	米 人参 長ねぎ
14日 (水)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	おかゆ 鶏肉と冬瓜のそぼろ煮 白菜と小松菜の煮物 みそ汁	米 鶏肉 冬瓜 片栗粉 白菜 小松菜 片栗粉 キャベツ 人参 みそ	軟飯 鶏肉と冬瓜の炒め煮 白菜と小松菜の煮物 みそ汁	米 鶏肉 冬瓜 白菜 小松菜 片栗粉 キャベツ 人参 みそ
2回食			おじや	米 キャベツ 白菜	おじや	米 キャベツ 白菜

令和 年度 5 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 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ なすと人参のそぼろ煮 しらすと白菜の煮物 みそ汁	米 なす 人参 片栗粉 しらす 白菜 片栗粉 ポテト 玉ねぎ みそ	軟飯 なすと人参の炒め煮 しらすと白菜の煮物 みそ汁	米 なす 人参 しらす 白菜 片栗粉 ポテト 玉ねぎ みそ
2回食			おじや	米 ポテト チンゲンサイ	おじや	米 ポテト チンゲンサイ
16日 (金)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 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	米 鶏肉 片栗粉 人参 春雨 小松菜	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	米 豚肉 切干大根 人参 春雨 小松菜
2回食			キャロット寒天	人参 アップルジュース	キャロット寒天	人参 アップルジュース
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 さつまいも キャベツ 鶏肉 大根 人参 ポテト 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 さつまいも キャベツ 鶏肉 大根 人参 ポテト 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
19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 鶏肉のそぼろ煮 青ピーマンと玉ねぎの炒め煮 野菜スープ	米 鶏肉 片栗粉 青ピーマン 玉ねぎ 人参 青ねぎ	軟飯 キャベツ入りハンバーグ 青ピーマンと玉ねぎの炒め煮 野菜スープ	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 片栗粉 青ピーマン 玉ねぎ 人参 青ねぎ
2回食			おじや	米 キャベツ 青ねぎ	おじや	米 キャベツ 青ねぎ
20日 (火)	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 キャベツと人参の煮物 みそ汁	米 豆腐 片栗粉 キャベツ 人参 ポテト 小松菜 みそ	軟飯 豆腐ともやしの炒め煮 キャベツと人参の煮物 みそ汁	米 豆腐 もやし キャベツ 人参 ポテト 小松菜 みそ
2回食			おじや	米 ポテト 小松菜	おじや	米 ポテト 小松菜
21日 (水)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 人参ときゅうりのそぼろ煮 鶏肉とポテトの煮物 すまし汁	米 人参 きゅうり 片栗粉 鶏肉 ポテト 片栗粉 玉ねぎ 小松菜	軟飯 人参・きゅうりスティック 鶏肉とポテトの煮物 すまし汁	米 人参 きゅうり 鶏肉 ポテト 片栗粉 玉ねぎ 小松菜
2回食			おじや	米 人参 玉ねぎ	おじや	米 人参 玉ねぎ
22日 (木)	つぶしがゆ トマトペースト	米 トマト 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 玉ねぎと青ピーマンの煮物 みそ汁	米 マチ 片栗粉 玉ねぎ 青ピーマン 片栗粉 人参 青ねぎ みそ	軟飯 カジキの照り焼き 玉ねぎと青ピーマンの煮物 みそ汁	米 カジキ 片栗粉 玉ねぎ 青ピーマン 片栗粉 人参 青ねぎ みそ
2回食			おじや	米 トマト 玉ねぎ	おじや	米 トマト 玉ねぎ
23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 しらすときゅうりのそぼろ煮 人参とポテトの煮物 野菜スープ	米 しらす きゅうり 片栗粉 人参 ポテト 片栗粉 玉ねぎ 小松菜	軟飯 しらすとキャベツの炒め煮 人参とポテトの煮物 野菜スープ	米 しらす キャベツ 人参 ポテト 片栗粉 玉ねぎ 小松菜
2回食			おじや	米 人参 小松菜	おじや	米 人参 小松菜
24日 (土)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 長ねぎ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン ポテト 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 長ねぎ 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン ポテト 片栗粉
2回食			ポテトマッシュ	ポテト	ポテトマッシュ	ポテト
26日 (月)	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 豆腐と人参のそぼろ煮 小松菜ともやしの煮物 野菜スープ	米 豆腐 人参 片栗粉 小松菜 もやし 玉ねぎ チンゲンサイ	軟飯 マーボー豆腐 小松菜ともやしの煮物 野菜スープ	米 豚肉 豆腐 長ねぎ 人参 みそ 片栗粉 小松菜 もやし 玉ねぎ チンゲンサイ
2回食			おじや	米 玉ねぎ 小松菜	おじや	米 玉ねぎ 小松菜
27日 (火)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 人参と青ピーマンのそぼろ煮 鶏肉とチンゲン菜の煮物 すまし汁	米 人参 青ピーマン 片栗粉 鶏肉 チンゲンサイ 片栗粉 大根 長ねぎ	軟飯 人参と青ピーマンの炒め煮 鶏肉とチンゲン菜の煮物 すまし汁	米 人参 青ピーマン 鶏肉 チンゲンサイ 片栗粉 大根 長ねぎ
2回食			おじや	米 人参 長ねぎ	おじや	米 人参 長ねぎ
28日 (水)	つぶしがゆ かぼちゃペースト	米 かぼちゃ	おかゆ チンゲンサイと玉ねぎの煮物 鶏肉とポテトの煮物 野菜スープ	米 チンゲンサイ 玉ねぎ 片栗粉 鶏肉 ポテト 片栗粉 かぼちゃ 長ねぎ	軟飯 チンゲンサイと玉ねぎの炒め煮 鶏肉とポテトの煮物 野菜スープ	米 チンゲンサイ 玉ねぎ 鶏肉 ポテト 片栗粉 かぼちゃ 長ねぎ
2回食			おじや	米 かぼちゃ チンゲンサイ	おじや	米 かぼちゃ チンゲンサイ
29日 (木)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	おかゆ 鶏肉と冬瓜のそぼろ煮 白菜と小松菜の煮物 みそ汁	米 鶏肉 冬瓜 片栗粉 白菜 小松菜 片栗粉 キャベツ 人参 みそ	軟飯 鶏肉と冬瓜の炒め煮 白菜と小松菜の煮物 みそ汁	米 鶏肉 冬瓜 白菜 小松菜 片栗粉 キャベツ 人参 みそ
2回食			おじや	米 キャベツ 白菜	おじや	米 キャベツ 白菜
30日 (金)	つぶしがゆ トマトペースト	米 トマト	おかゆ マチのそぼろ煮 キャベツと大根の煮物 すまし汁	米 マチ 片栗粉 キャベツ 大根 片栗粉 ポテト 人参	軟飯 カジキの野菜あんかけ キャベツと大根の煮物 すまし汁	米 カジキ 片栗粉 きゅうり キャベツ 大根 片栗粉 ポテト 人参
2回食			おじや	米 大根 トマト	おじや	米 大根 トマト
31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 さつまいも キャベツ 鶏肉 大根 人参 ポテト 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 さつまいも キャベツ 鶏肉 大根 人参 ポテト 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