

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（特にたんばく質食品）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を確認

	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 (火)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ きゅうりと大根のそぼろ煮 しらすと人参の煮物 すまし汁 おじや	米 きゅうり 大根 片栗粉 しらす 人参 片栗粉 チンゲン菜 長ねぎ 米 大根 チンゲン菜	軟飯 きゅうり・大根スティック しらすと人参の煮物 すまし汁 おじや	米 きゅうり 大根 しらす 人参 片栗粉 チンゲン菜 長ねぎ 米 大根 チンゲン菜
2回食						
2日 (水)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ さつまいもと玉ねぎのそぼろ煮 鶏肉とトマトの煮物 春雨スープ おじや	米 さつまいも 玉ねぎ 片栗粉 鶏肉 トマト 片栗粉 春雨 山東菜 米 さつまいも トマト	軟飯 さつまいもと玉ねぎの炒め煮 鶏肉とトマトの煮物 春雨スープ おじや	米 さつまいも 玉ねぎ 鶏肉 トマト 片栗粉 春雨 山東菜 米 さつまいも トマト
2回食						
3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 豆腐のそぼろ煮 きゅうりと赤ピーマンの煮物 野菜スープ おじや	米 豆腐 片栗粉 きゅうり 赤ピーマン 片栗粉 人参 小松菜 米 キャベツ バクチョイ	軟飯 豆腐ハンバーグ きゅうりと赤ピーマンの煮物 野菜スープ おじや	米 豚肉 豆腐 玉ねぎ キャベツ 片栗粉 きゅうり 赤ピーマン 片栗粉 人参 小松菜 米 キャベツ バクチョイ
2回食						
4日 (金)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 小松菜と白菜の煮物 みそ汁 おじや	米 マチ 片栗粉 小松菜 白菜 片栗粉 大根 青ねぎ みそ 米 小松菜 白菜	軟飯 カジキの野菜あんかけ 小松菜と白菜の煮物 みそ汁 おじや	米 カジキ 片栗粉 玉ねぎ 小松菜 白菜 片栗粉 大根 青ねぎ みそ 米 小松菜 白菜
2回食						
5日 (土)	統一弁当会					
2回食						
7日 (月)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ 納豆 人参のそぼろ煮 キャベツとトマトの煮物 そうめん汁 おじや	米 納豆 人参 片栗粉 キャベツ トマト 片栗粉 そうめん 青ねぎ 米 トマト 人参	軟飯 納豆 人参とポテトの炒め煮 キャベツとトマトの煮物 そうめん汁 おじや	米 納豆 人参 ポテト キャベツ トマト 片栗粉 そうめん 青ねぎ 米 トマト 人参
2回食						
8日 (火)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 青ピーマンと玉ねぎの煮物 すまし汁 おじや	米 豆腐 片栗粉 青ピーマン 玉ねぎ 片栗粉 大根 長ねぎ 米 キャベツ 大根	軟飯 豆腐とキャベツの炒め煮 青ピーマンと玉ねぎの煮物 すまし汁 おじや	米 豆腐 キャベツ 青ピーマン 玉ねぎ 片栗粉 大根 長ねぎ 米 キャベツ 大根
2回食						
9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 鶏肉と白菜の煮物 野菜スープ おじや	米 人参 きゅうり 片栗粉 鶏肉 白菜 片栗粉 玉ねぎ 小松菜 米 小松菜 白菜	軟飯 人参・きゅうりスティック 鶏肉と白菜の煮物 野菜スープ おじや	米 人参 きゅうり 鶏肉 白菜 片栗粉 玉ねぎ 小松菜 米 小松菜 白菜
2回食						
10日 (木)	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 きゅうりとキャベツの煮物 みそ汁 おじや	米 鶏肉 片栗粉 きゅうり キャベツ 片栗粉 玉ねぎ チンゲン菜 みそ 米 キャベツ チンゲン菜	軟飯 ひじき炒め きゅうりとキャベツの煮物 みそ汁 おじや	米 豚肉 人参 ひじき きゅうり キャベツ 片栗粉 玉ねぎ チンゲン菜 みそ 米 キャベツ チンゲン菜
2回食						
11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 冬瓜 人参 アップルジュース	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 切干大根 人参 春雨 冬瓜 人参 アップルジュース
2回食						
12日 (土)	つぶしがゆ 山東菜ペースト	米 山東菜 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 冬瓜 ポテト 山東菜 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 冬瓜 ポテト 山東菜 片栗粉
2回食						
14日 (月)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 モウイときゅうりの煮物 みそ汁 おじや	米 鶏肉 片栗粉 モウイ きゅうり 片栗粉 ポテト 小松菜 みそ 米 ポテト 赤ピーマン	軟飯 鶏肉と赤ピーマンの炒め煮 モウイときゅうりの煮物 みそ汁 おじや	米 鶏肉 赤ピーマン モウイ きゅうり 片栗粉 ポテト 小松菜 みそ 米 ポテト 赤ピーマン
2回食						

令和7年度 7 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 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ きゅうりと大根のそぼろ煮 しらすと人参の煮物 すまし汁 おじや	米 きゅうり 大根 片栗粉 しらす 人参 片栗粉 チンゲン菜 長ねぎ 米 大根 チンゲン菜	軟飯 きゅうり・大根スティック しらすと人参の煮物 すまし汁 おじや	米 きゅうり 大根 しらす 人参 片栗粉 チンゲン菜 長ねぎ 米 大根 チンゲン菜
2回食						
16日 (水)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ さつまいもと玉ねぎのそぼろ煮 鶏肉とトマトの煮物 春雨スープ おじや	米 さつまいも 玉ねぎ 片栗粉 鶏肉 トマト 片栗粉 春雨 山東菜 米 さつまいも トマト	軟飯 さつまいもと玉ねぎの炒め煮 鶏肉とトマトの煮物 春雨スープ おじや	米 さつまいも 玉ねぎ 鶏肉 トマト 片栗粉 春雨 山東菜 米 さつまいも トマト
2回食						
17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 豆腐のそぼろ煮 きゅうりと赤ピーマンの煮物 野菜スープ おじや	米 豆腐 片栗粉 きゅうり 赤ピーマン 片栗粉 人参 小松菜 米 キャベツ バクチョイ	軟飯 豆腐ハンバーグ きゅうりと赤ピーマンの煮物 野菜スープ おじや	米 豚肉 豆腐 玉ねぎ キャベツ 片栗粉 きゅうり 赤ピーマン 片栗粉 人参 小松菜 米 キャベツ バクチョイ
2回食						
18日 (金)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 小松菜と白菜の煮物 みそ汁 おじや	米 マチ 片栗粉 小松菜 白菜 片栗粉 大根 青ねぎ みそ 米 小松菜 白菜	軟飯 カジキの野菜あんかけ 小松菜と白菜の煮物 みそ汁 おじや	米 カジキ 片栗粉 玉ねぎ 小松菜 白菜 片栗粉 大根 青ねぎ みそ 米 小松菜 白菜
2回食						
19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 キャベツ トマト 鶏肉 かぼちゃ 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 キャベツ トマト 鶏肉 かぼちゃ 青ピーマン 玉ねぎ 片栗粉
2回食						
21日 (月)	海の日					
2回食						
22日 (火)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 青ピーマンと玉ねぎの煮物 すまし汁 おじや	米 豆腐 片栗粉 青ピーマン 玉ねぎ 片栗粉 大根 長ねぎ 米 キャベツ 大根	軟飯 豆腐とキャベツの炒め煮 青ピーマンと玉ねぎの煮物 すまし汁 おじや	米 豆腐 キャベツ 青ピーマン 玉ねぎ 片栗粉 大根 長ねぎ 米 キャベツ 大根
2回食						
23日 (水)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 人参ときゅうりのそぼろ煮 しらすと白菜の煮物 春雨スープ 煮込みうどん	米 人参 きゅうり 片栗粉 しらす 白菜 片栗粉 春雨 トマト うどん トマト 白菜	軟飯 人参・きゅうりスティック しらすと白菜の煮物 春雨スープ 煮込みうどん	米 人参 きゅうり しらす 白菜 片栗粉 春雨 トマト うどん トマト 白菜
2回食						
24日 (木)	つぶしがゆ チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜 片栗粉	おかゆ 玉ねぎとチンゲン菜のそぼろ煮 鶏肉とキャベツのミルク煮 すまし汁 おじや 人参 玉ねぎ	米 玉ねぎ チンゲン菜 片栗粉 鶏肉 キャベツ 片栗粉 人参 長ねぎ 米 人参 玉ねぎ	軟飯 玉ねぎとチンゲン菜の炒め煮 鶏肉とキャベツのミルク煮 すまし汁 おじや 人参 玉ねぎ	米 玉ねぎ チンゲン菜 鶏肉 キャベツ 片栗粉 人参 長ねぎ 米 人参 玉ねぎ
2回食						
25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 きゅうりとキャベツの煮物 みそ汁 おじや	米 鶏肉 片栗粉 きゅうり キャベツ 片栗粉 玉ねぎ チンゲン菜 みそ 米 キャベツ チンゲン菜	軟飯 ひじき炒め きゅうりとキャベツの煮物 みそ汁 おじや	米 豚肉 人参 ひじき きゅうり キャベツ 片栗粉 玉ねぎ チンゲン菜 みそ 米 キャベツ チンゲン菜
2回食						
26日 (土)	つぶしがゆ 山東菜ペースト	米 山東菜 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 冬瓜 ポテト 山東菜 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 冬瓜 ポテト 山東菜 片栗粉
2回食						
28日 (月)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 モウイときゅうりの煮物 みそ汁 おじや	米 鶏肉 片栗粉 モーウイ きゅうり 片栗粉 ポテト 小松菜 みそ 米 ポテト 赤ピーマン	軟飯 鶏肉と赤ピーマンの炒め煮 モウイときゅうりの煮物 みそ汁 おじや	米 鶏肉 赤ピーマン モーウイ きゅうり 片栗粉 ポテト 小松菜 みそ 米 ポテト 赤ピーマン
2回食						
29日 (火)	つぶしがゆ チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜 片栗粉	おかゆ 人参と黄ピーマンのそぼろ煮 豆腐とチンゲン菜の煮物 みそ汁 おじや	米 人参 黄ピーマン 片栗粉 豆腐 チンゲン菜 片栗粉 玉ねぎ 青ねぎ みそ 米 人参 チンゲン菜	軟飯 人参・黄ピーマンスティック 豆腐とチンゲン菜の煮物 みそ汁 おじや	米 人参 黄ピーマン 豆腐 チンゲン菜 片栗粉 玉ねぎ 青ねぎ みそ 米 人参 チンゲン菜
2回食						
30日 (水)	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 人参ときゅうりの煮物 野菜スープ 煮込みうどん	米 鶏肉 片栗粉 人参 きゅうり 片栗粉 長ねぎ ポテト うどん 人参 長ねぎ	軟飯 豚肉ともやしの炒め煮 人参ときゅうりの煮物 野菜スープ 煮込みうどん	米 豚肉 もやし 人参 きゅうり 片栗粉 長ねぎ ポテト うどん 人参 長ねぎ
2回食						
31日 (木)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 大根と青ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 マチ 片栗粉 大根 青ピーマン 片栗粉 人参 青ねぎ 米 大根 青ねぎ	軟飯 カジキの照り焼き 大根と青ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 カジキ 片栗粉 大根 青ピーマン 片栗粉 人参 青ねぎ 米 大根 青ねぎ
2回食						