離乳食対応

肉 類

豆腐 【初期】なし

【初期】なし 【中期】鶏肉:鶏ささみ 【中期】水・だし・しょうゆ・みそ

【中期】絹ごし豆腐・ゆし豆腐

【後期】水・だし・しょうゆ・みそ

【初期】水

【後期】鶏肉:鶏ささみ/豚肉:豚もも肉

【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。



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

おねがい

	初期		中期		
	なめらかにつぶした状態		舌でつぶせる固さ		
	献立名	主な食材	献立名	主な食材	
1日	つぶしがゆ	米	おかゆ	米	
(火)	大根ペースト	大根 片栗粉	きゅうりと大根のそぼろ煮	きゅうり 大根 片栗粉	
			しらすと人参の煮物	しらす 人参 片栗粉	
			すまし汁	チンゲン菜 長ねぎ	
2回食			おじや	米 大根 チンゲン菜	
2日	つぶしがゆ	*	おかゆ	*	
(水)	ポテトペースト	ポテト	さつまいもと玉ねぎのそぼろ煮	さつまいも 玉ねぎ 片栗粉	
			鶏肉とトマトの煮物	鶏肉 トマト 片栗粉	
			春雨スープ	春雨 山東菜	
2回食			おじや	米 さつまいも トマト	
3⊟	つぶしがゆ	*	おかゆ	*	
(木)	キャベツペースト	キャベツ 片栗粉	豆腐のそぼろ煮	豆腐 片栗粉	
			きゅうりと赤ピーマンの煮物	きゅうり 赤ピーマン 片栗粉	
			野菜スープ	人参 小松菜	
2回食			おじや	米 キャベツ パクチョイ	
4日	つぶしがゆ	米	おかゆ	*	
(金)	白菜ペースト	白菜 片栗粉	マチのそぼろ煮	マチ 片栗粉	
			小松菜と白菜の煮物	小松菜 白菜 片栗粉	
			みそ汁	大根 青ねぎ みそ	
2回食			おじや	米 小松菜 白菜	
5⊟					
(土)				統一弁当会	

後期			
歯ぐきでつぶせる固さ			
献立名	主な食材		
軟飯	*		
きゅうり・大根スティック	きゅうり 大根		
しらすと人参の煮物	しらす 人参 片栗粉		
すまし汁	チンゲン菜 長ねぎ		
おじや	米 大根 チンゲン菜		
軟飯	*		
さつまいもと玉ねぎの炒め煮	さつまいも 玉ねぎ		
鶏肉とトマトの煮物	鶏肉 トマト 片栗粉		
春雨スープ	春雨 山東菜		
おじや	米 さつまいも トマト		
軟飯	*		
豆腐ハンバーグ	豚肉 豆腐 玉ねぎ キャベツ 片栗粉		
きゅうりと赤ピーマンの煮物	きゅうり 赤ピーマン 片栗粉		
野菜スープ	人参 小松菜		
おじや	米 キャベツ パクチョイ		
軟飯	*		
カジキの野菜あんかけ	カジキ 片栗粉 玉ねぎ		
小松菜と白菜の煮物	小松菜 白菜 片栗粉		
みそ汁	大根 青ねぎ みそ		
おじや	米 小松菜 白菜		
•			

4	4	ν.	\triangle
統一	•		Δ

(1)	Manager Table Table			
2回食			ベビーせんべい	ベビーせんべい
7⊟	つぶしがゆ	米	おかゆ	米
(月)	ポテトペースト	ポテト	納豆 人参のそぼろ煮	納豆 人参 片栗粉
			キャベツとトマトの煮物	キャベツ トマト 片栗粉
			そうめん汁	そうめん 青ねぎ
2回食			おじや	米 トマト 人参
88	つぶしがゆ	米	おかゆ	*
(火)	大根ペースト	大根 片栗粉	豆腐のそぼろ煮	豆腐 片栗粉
			10 - 11 - 11 - 11 - 11 - 11 - 11	青ピーマン 玉ねぎ 片栗粉
			すまし汁	大根 長ねぎ
2回食			おじや	米 キャベツ 大根
9日	- 10.010.7	米	おかゆ	米
(水)	小松菜ペースト	小松菜 片栗粉		人参 きゅうり 片栗粉
			鶏肉と白菜の煮物	鶏肉 白菜 片栗粉
			野菜スープ	玉ねぎ 小松菜
2回食			おじや	米 小松菜 白菜
10⊟		米	おかゆ	米
(木)	人参ペースト	人参 片栗粉	鶏肉のそぼろ煮	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
2回食			おじや	米 キャベツ チンゲン菜
11日		米	おかゆ	米
(金)	冬瓜ペースト	冬瓜 片栗粉	鶏肉のそぼろ煮	鶏肉 片栗粉
			人参シリシリー煮	人参
			春雨スープ	春雨を瓜
2回食		N/.	キャロット寒天	人参 アップルジュース
12日	つぶしがゆ	• '	野菜入りおじや	米 人参 青ねぎ
(土)	山東菜ペースト	山東菜 片栗粉	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉 冬瓜 ポテト 山東菜 片栗粉
				<u> </u>
2回食			ポテトマッシュ	ポテト
14⊟	つぶしがゆ	米	おかゆ	米
(月)	小松菜ペースト	小松菜 片栗粉	鶏肉のそぼろ煮	鶏肉 片栗粉
			モウイときゅうりの煮物	モーウイ きゅうり 片栗粉
			みそ汁	ポテト 小松菜 みそ
2回食			おじや	米 ポテト 赤ピーマン

Z	会			
[
	ベビーせんべい	ベビーせんべい		
	軟飯	*		
	納豆 人参とポテトの炒め煮	納豆 人参 ポテト		
	キャベツとトマトの煮物	キャベツ トマト 片栗粉		
	そうめん汁	そうめん 青ねぎ		
	おじや	米 トマト 人参		
	軟飯	米		
	豆腐とキャベツの炒め煮	豆腐 キャベツ		
'n	青ピーマンと玉ねぎの煮物	青ピーマン 玉ねぎ 片栗粉		
	すまし汁	大根 長ねぎ		
	おじや	米 キャベツ 大根		
	軟飯	*		
	人参・きゅうりスティック	人参 きゅうり		
	鶏肉と白菜の煮物	鶏肉 白菜 片栗粉		
	野菜スープ	玉ねぎ 小松菜		
	おじや	米 小松菜 白菜		
	軟飯	*		
	ひじき炒め	豚肉 人参 ひじき		
'n	きゅうりとキャベツの煮物	きゅうり キャベツ 片栗粉		
	みそ汁	玉ねぎ チンゲン菜 みそ		
	おじや	米 キャベツ チンゲン菜		
	軟飯	*		
	豚肉と切干大根の炒め煮	豚肉 切干大根		
	人参シリシリー煮	人参		
	春雨スープ	春雨 冬瓜		
	キャロット寒天	人参 アップルジュース		
	野菜入りおじや	米 人参 青ねぎ		
纷	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉 冬瓜 ポテト 山東菜 片栗粉		
	ポテトマッシュ	ポテト		
\dashv	軟飯	米		
	鶏肉と赤ピーマンの炒め煮	へ 鶏肉 赤ピーマン		
ή		寒内 がこーマン モーウイ きゅうり 片栗粉		
Ŋ	みそ汁	ポテト 小松菜 みそ		
		バテト 小仏采 みて 米 ポテト 赤ピーマン		
	0000	木 ハノド かしーマン		

離乳食献立表

那覇市こども教育保育課

15⊟	つぶしがゆ	*	おかゆ	米	軟飯	米
(火)	大根ペースト	大根 片栗粉	きゅうりと大根のそぼろ煮	きゅうり 大根 片栗粉	きゅうり・大根スティック	きゅうり 大根
			しらすと人参の煮物	しらす 人参 片栗粉	しらすと人参の煮物	しらす 人参 片栗粉
			すまし汁	チンゲン菜 長ねぎ	すまし汁	チンゲン菜 長ねぎ
2回食				米 大根 チンゲン菜	おじや	米 大根 チンゲン菜
	つぶしがゆ	米		米 八版 リファフ来	軟飯	米 八版 テクテク 米 米
	ポテトペースト	<u> </u>		! · · · ·	[*] へ さつまいもと玉ねぎの炒め煮	
(水)	ルナトハースト	ルナト		さつまいも 玉ねぎ 片栗粉		さつまいも 玉ねぎ
			鶏肉とトマトの煮物	鶏肉 トマト 片栗粉	鶏肉とトマトの煮物	鶏肉 トマト 片栗粉
			春雨スープ	春雨 山東菜	春雨スープ	春雨 山東菜
2回食			おじや	米 さつまいも トマト	おじや	米 さつまいも トマト
17⊟	つぶしがゆ	米	おかゆ	米	軟飯	米
(木)	キャベツペースト	キャベツ 片栗粉	豆腐のそぼろ煮	豆腐 片栗粉	豆腐ハンバーグ	豚肉 豆腐 玉ねぎ キャベツ 片栗粉
			きゅうりと赤ピーマンの煮物	きゅうり 赤ピーマン 片栗粉	きゅうりと赤ピーマンの煮物	きゅうり 赤ピーマン 片栗粉
			野菜スープ	人参 小松菜	野菜スープ	人参 小松菜
2回食			おじや	米 キャベツ パクチョイ	おじや	米 キャベツ パクチョイ
	つぶしがゆ	米	おかゆ	米	軟飯	*
		白菜 片栗粉	マチのそぼろ煮	マチー片栗粉	カジキの野菜あんかけ	カジキ 片栗粉 玉ねぎ
(312)				小松菜 白菜 片栗粉	小松菜と白菜の煮物	小松菜 白菜 片栗粉
			みそ汁	大根 青ねぎ みそ	みそ汁	大根 青ねぎ みそ
				<u> </u>		<u> </u>
2回食	- 701 6014		おじや	米 小松菜 白菜	おじや	米 小松菜 白菜
	つぶしがゆ	米	野菜入りおじや	米 キャベツ トマト	野菜入りおじや	米 キャベツ トマト
(土)	キャベツペースト	キャベツ 片栗粉	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉 かぼちゃ 青ピーマン 玉ねぎ 片栗粉	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉 かぼちゃ 青ピーマン 玉ねぎ 片栗粉
2回食			かぼちゃマッシュ	かぼちゃ	かぽちゃマッシュ	かぼちゃ
21日			10.0 F 4 3 2 T	~ でし、	75 TO TO TO TO TO	10.0 P
(月)				\— - —		
(H)				海の日		
				. 5 . 5 - 5		
2回食	つごしがか	N/	ナナン	N/	まか今に	N/
		米	-	米	軟飯	米
(火)	大根ペースト	大根 片栗粉		豆腐 片栗粉	豆腐とキャベツの炒め煮	豆腐 キャベツ
			青ピーマンと玉ねぎの煮物	青ピーマン 玉ねぎ 片栗粉	青ピーマンと玉ねぎの煮物	青ピーマン 玉ねぎ 片栗粉
			すまし汁	大根 長ねぎ	すまし汁	大根 長ねぎ
2回食			おじや	米 キャベツ 大根	おじや	米 キャベツ 大根
23日	つぶしがゆ	米	おかゆ	米	軟飯	*
(ZK)	白菜ペースト	白菜 片栗粉	人参ときゅうりのそぼろ煮	人参 きゅうり 片栗粉	人参・きゅうりスティック	人参 きゅうり
, , ,			しらすと白菜の煮物	しらす 白菜 片栗粉	しらすと白菜の煮物	しらす 白菜 片栗粉
			春雨スープ	春雨 トマト	春雨スープ	春雨 トマト
2回食			煮込みうどん	うどん トマト 白菜	煮込みうどん	うどん トマト 白菜
	つぶしがゆ	米	おかゆ	メ	軟飯	**
		へ チンゲン菜 片栗粉		ホ 玉ねぎ チンゲン菜 片栗粉	玉ねぎとチンゲン菜の炒め煮	↑ 玉ねぎ チンゲン菜
(> \\)	テンテン米ベースト	ナンソノ来 月末棚				
			鶏肉とキャベツのミルク煮		鶏肉とキャベツのミルク煮	鶏肉・キャベツ・片栗粉
			すまし汁	人参 長ねぎ	すまし汁	人参を長ねぎ
2回食	~ 7"1 thin	\/\		米 人参 玉ねぎ	おじや 人参 玉ねぎ	米 人参 玉ねぎ
		米		米	軟飯	米
(金)	人参ペースト	人参 片栗粉		鶏肉 片栗粉	ひじき炒め	豚肉 人参 ひじき
				きゅうり キャベツ 片栗粉	きゅうりとキャベツの煮物	きゅうり キャベツ 片栗粉
				玉ねぎ チンゲン菜 みそ	みそ汁	玉ねぎ チンゲン菜 みそ
2回食				米 キャベツ チンゲン菜	おじや	米 キャベツ チンゲン菜
26日	つぶしがゆ	*	野菜入りおじや	米 人参 青ねぎ	野菜入りおじや	米 人参 青ねぎ
(土)	山東菜ペースト	山東菜 片栗粉	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉 冬瓜 ポテト 山東菜 片栗粉	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉 冬瓜 ポテト 山東菜 片栗粉
-						
			#= L ¬>	+	#=1 =>:-	i
2回食				ボテト	ポテトマッシュ	ポテト
. — .		米	-	米	軟飯	*
(月)	小松菜ペースト	小松菜 片栗粉		鶏肉 片栗粉	鶏肉と赤ピーマンの炒め煮	鶏肉 赤ピーマン
			モウイときゅうりの煮物	モーウイ きゅうり 片栗粉	モウイときゅうりの煮物	モーウイ きゅうり 片栗粉
			みそ汁	ポテト 小松菜 みそ	みそ汁	ポテト 小松菜 みそ
2回食			おじや	米 ポテト 赤ピーマン	おじや	米 ポテト 赤ピーマン
	つぶしがゆ	米	おかゆ	*	軟飯	*
(火)	チンゲン菜ペースト	チンゲン菜 片栗粉	人参と黄ピーマンのそぼろ煮		人参・黄ピーマンスティック	人参 黄ピーマン
				豆腐 チンゲン菜 片栗粉	豆腐とチンゲン菜の煮物	豆腐・チンゲン菜・片栗粉
			みそ汁	玉ねぎ 青ねぎ みそ	みそ汁	玉ねぎ 青ねぎ みそ
2回食	221 484	N/	おじや	米 人参 チンゲン菜	おじや	米 人参 チンゲン菜
	つぶしがゆ	米	-	米	軟飯	米
(水)	人参ペースト	人参 片栗粉		鶏肉、片栗粉	豚肉ともやしの炒め煮	豚肉もやし
				人参 きゅうり 片栗粉	人参ときゅうりの煮物	人参 きゅうり 片栗粉
			野菜スープ	長ねぎ ポテト	野菜スープ	長ねぎ ポテト
2回食			煮込みうどん	うどん 人参 長ねぎ	煮込みうどん	うどん 人参 長ねぎ
31⊟	つぶしがゆ	米	おかゆ	米	軟飯	*
(木)	大根ペースト	大根 片栗粉	マチのそぼろ煮	マチ 片栗粉	カジキの照り焼き	カジキ 片栗粉
			大根と青ピーマンの煮物	大根 青ピーマン 片栗粉	大根と青ピーマンの煮物	大根 青ピーマン 片栗粉
			すまし汁	人参 青ねぎ	すまし汁	人参 青ねぎ
2回食			おじや	米 大根 青ねぎ	おじや	** 大根 青ねぎ
		:	00 O 1-	A VIV BIAC	100 0 1-	A AIR BIGC