

調味料

【中期】水・だし・しょうゆ・みそ

【後期】水・だし・しょうゆ・みそ

【初期】水

肉 類

【初期】なし 【中期】鶏肉:鶏ささみ

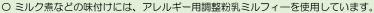
【後期】鶏肉:鶏ささみ/豚肉:豚もも肉

豆

【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



- 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

をお願いします。

おねがい

	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		米	おかゆ	米	軟飯	米		
(水)	キャベツペースト	キャベツ 片栗粉	豆腐となすのそぼろ煮	豆腐なす。片栗粉	マーボーなす	豚肉 豆腐 なす みそ 片栗粉		
				キャベツ チンゲン菜 片栗粉	キャベツとチンゲン菜の煮物	キャベツ・チンゲン菜・片栗粉		
2回食			野菜スープ おじや	人参 長ねぎ 米 チンゲン菜 玉ねぎ	野菜スープ おじや	人参 長ねぎ 米 チンゲン菜 玉ねぎ		
28	つぶしがゆ	米	おかゆ	米 ナブケブ米 上100	軟飯	************************************		
		大根 片栗粉	マチとキャベツのそぼろ煮	I	カジキの野菜あんかけ	カジキ 片栗粉 キャベツ		
		777777		人参 青ピーマン 片栗粉	人参と青ピーマンの煮物	人参 青ピーマン 片栗粉		
			すまし汁	大根 山東菜	すまし汁	大根 山東菜		
2回食			おじや	米 キャベツ 山東菜	おじや	米 キャベツ 山東菜		
3日	つぶしがゆ	米	おかゆ	米	軟飯	*		
(金)	人参ペースト	人参 片栗粉		黄ピーマン きゅうり 片栗粉	黄ピーマン・きゅうりスティック	黄ピーマン きゅうり		
			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		
2回食			ゆし豆腐 おじや	ゆし豆腐 青ねぎ 米 白菜 赤ピーマン	<u>ゆし豆腐</u> おじや	ゆし豆腐 青ねぎ		
4日	つぶしがゆ	米	野菜入りおじや	米 大根 青ねぎ	野菜入りおじや	*** 白菜 赤ピーマン *** 大根 青ねぎ		
(+)	さつまいもペースト	·	鶏肉と野菜の煮物	飛 人後 キャベツ 玉ねぎ 片栗粉	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉 人参 キャベツ 玉ねぎ 片栗粉		
(/	230010 1 71	C 20010	からし コスツ 一川	7.5 7.5 7.1 19 ±100 7.111.5	大幅 2011 大い 大小小山	Agra 700 TT 10 End 717A17		
2回食				バナナ		バナナ		
68	つぶしがゆ	米	おかゆ	*	軟飯	米		
(月)	小松菜ペースト		鶏肉と小松菜のそぼろ煮	鶏肉 小松菜 片栗粉	鶏肉と小松菜の炒め煮	鶏肉 小松菜 片栗粉		
			玉ねぎと人参の煮物	玉ねぎ 人参 片栗粉	玉ねぎと人参の煮物	玉ねぎ 人参 片栗粉		
			みそ汁	白菜 青ねぎ みそ	みそ汁	白菜 青ねぎ みそ		
2回食			おじや	米 人参 小松菜	おじや	米 人参 小松菜		
7日	つぶしがゆ	米	おかゆ	米	軟飯	*		
(火)	ポテトペースト	ポテト		人参 大根 片栗粉	手づかみ人参・大根	人参 大根		
			豆腐とキャベツの煮物	豆腐 キャベツ 片栗粉	豆腐とキャベツの煮物	豆腐 キャベツ 片栗粉		
			すまし汁	ポテト 長ねぎ	すまし汁	ポテト 長ねぎ		
2回食	つぶしがゆ	米	おじやおかゆ	米 大根 長ねぎ 米	おじや 軟飯	米 大根 長ねぎ 米		
(zk)		小 白菜 片栗粉	鶏肉と白菜のそぼろ煮	へ 鶏肉 白菜 片栗粉	鶏肉と白菜の炒め煮	第肉 白菜		
W3 7		D314 7 1 2 1 4 1 3 2	人参ときゅうりの煮物	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		
			春雨スープ	春雨 長ねぎ	春雨スープ	春雨 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		
9日		米	おかゆ	米	軟飯	*		
(木)	チンゲン菜ペースト	チンゲン菜 片栗粉	人参ときゅうりのそぼろ煮		人参・きゅうりスティック	人参 きゅうり		
				鶏肉 青ピーマン 片栗粉	鶏肉と青ピーマンの煮物	鶏肉 青ピーマン 片栗粉		
2回食			野菜スープ おじや	チンゲン菜 玉ねぎ 米 チンゲン菜 黄ピーマン	野菜スープ	チンゲン菜 玉ねぎ 米 チンゲン菜 黄ピーマン		
	つぶしがゆ	米		米・ナングノ米・東ヒーマン	野菜入りおじや 軟飯	米・ナンケン米・典にニマン		
	小松菜ペースト	·	マチのそぼろ煮	マチー片栗粉	マグロの照り焼き	マグロ 片栗粉		
\ <u></u> /	3 (202)	3 124214 7 1 2 1 4 1 2 3	小松菜と玉ねぎの煮物	小松菜 玉ねぎ 片栗粉	小松菜と玉ねぎの煮物	小松菜 玉ねぎ 片栗粉		
			みそ汁	ポテト 人参 みそ	みそ汁	ポテト 人参 みそ		
2回食			バナナ	バナナ きな粉	バナナ	バナナ きな粉		
11日		米	野菜入りおじや	米 トマト 玉ねぎ	野菜入りおじや	米 トマト 玉ねぎ		
(土)	人参ペースト	人参 片栗粉	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉 チンゲン菜 人参 ポテト 片栗粉	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉 チンゲン菜 人参 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		
13日				74				
(月)	スポーツの日							
2回食	_ >=	I	4.6.6	i.,	+-05	The state of the s		
		米 #= \	おかゆ	米のオート・エー	軟飯	米のポート・エかぎ		
(火)	ポテトペースト	ハナト	鶏肉とポテトのそぼろ煮 人参ときゅうりの煮物	鶏肉 ポテト 片栗粉 人参 きゅうり 片栗粉	肉じゃが風煮	豚肉 ポテト 玉ねぎ 人参 きゅうり 片栗粉		
			大参とさゆうりの魚物すまし汁	人参 さゅつり 5米板 チンゲン菜 長ねぎ	人参ときゅうりの煮物 すまし汁	人参 きゅうり 5米板 チンゲン菜 長ねぎ		
2回食			おじや	米 人参 チンゲン菜	おじや	米 人参 チンゲン菜		
			0000	小 ハシ テファフ末	00019	・ハッ ファフス		

離乳食献立表

那覇市こども教育保育課

150	つごしがか	N/	もから	* N/	#h 숙도	: N/
		米 ************************************		米	軟飯 マーボーなす	米の一豆麻のおす。ひる。比西野
(2/0)	キャハジハースト	キャヘツ 万米初		豆腐 なす 片栗粉 キャベツ チンゲン菜 片栗粉	キャベツとチンゲン菜の煮物	豚肉 豆腐 なす みそ 片栗粉 キャベツ チンゲン菜 片栗粉
						人参 長ねぎ
2回食			おじや	人参 長ねぎ	野菜スープ おじや	
	~ 201 tola	N/	· ·	米 チンゲン菜 玉ねぎ 米		米 チンゲン菜 玉ねぎ 米
		米	おかゆ		軟飯	
(木)	大根ペースト	大根 片栗粉	マチとキャベツのそぼろ煮		カジキの野菜あんかけ	カジキ 片栗粉 キャベツ
				人参 青ピーマン 片栗粉	人参と青ピーマンの煮物	人参 青ピーマン 片栗粉
				大根 山東菜	すまし汁	大根 山東菜
2回食			おじや	米 キャベツ 山東菜	おじや	米 キャベツ 山東菜
—		米	おかゆ	米	軟飯	米
(金)	小松菜ペースト	小松菜 片栗粉		鶏肉 人参 片栗粉	鶏肉と人参の炒め煮	鶏肉 人参
				キャベツ 小松菜 片栗粉	キャベツと小松菜の煮物	キャベツ 小松菜 片栗粉
			春雨スープ	春雨 青ねぎ	春雨スープ	春雨 青ねぎ
2回食			煮込みうどん	うどん 小松菜 キャベツ	煮込みうどん	うどん 小松菜 キャベツ
	つぶしがゆ	米	野菜入りおじや	米 大根 青ねぎ	野菜入りおじや	米 大根 青ねぎ
(土)	さつまいもペースト	さつまいも	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉 人参 キャベツ 玉ねぎ 片栗粉	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉 人参 キャベツ 玉ねぎ 片栗粉
2回食			バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
20日	つぶしがゆ	米	おかゆ	*	軟飯	米
(月)	かぼちゃペースト	かぼちゃ	かぼちゃとなすのそぼろ煮	かぼちゃ なす 片栗粉	かぼちゃのおやき	かぼちゃ 片栗粉
			鶏肉とキャベツの煮物	鶏肉 キャベツ 片栗粉	鶏肉とキャベツの煮物	鶏肉 キャベツ 片栗粉
			野菜スープ	小松菜 玉ねぎ	野菜スープ	小松菜 玉ねぎ
2回食			おじや	米 かぼちゃ キャベツ	おじや	米 かぼちゃ キャベツ
	つぶしがゆ	*	おかゆ	*	軟飯	*
(火)	ポテトペースト	ポテト	人参と大根のそぼろ煮	人参 大根 片栗粉	手づかみ人参・大根	人参 大根
			豆腐とキャベツの煮物	豆腐 キャベツ 片栗粉	豆腐とキャベツの煮物	豆腐 キャベツ 片栗粉
			すまし汁	ポテト 長ねぎ	すまし汁	ポテト 長ねぎ
2回食			おじや	米 大根 長ねぎ	おじや	米 大根 長ねぎ
	つぶしがゆ	米	おかゆ	*	軟飯	*
		冬瓜 片栗粉	*	豆腐 小松菜 片栗粉	豆腐と小松菜の炒め煮	豆腐 小松菜
(/34/	2,211	Z/21 / 1 / 1/2/	白菜とポテトの煮物	ポテト 白菜 片栗粉	白菜とポテトの煮物	ポテト 白菜 片栗粉
			みそ汁	キャベツ 冬瓜 みそ	みそ汁	キャベツ 冬瓜 みそ
2回食				米の松菜を瓜	おじや	米 小松菜 冬瓜
	つぶしがゆ	*	おかゆ	米	軟飯	米
	チンゲン菜ペースト	711	*	; '	人参・きゅうりスティック	↑ 人参 きゅうり
(1/1)	ナノケノ采ハースト	ナノケノ米 万未初		人参 きゅうり 片栗粉 鶏肉 青ピーマン 片栗粉		:
				鶏肉 育ヒーマク 万米板 チンゲン菜 玉ねぎ	鶏肉と青ピーマンの煮物	鶏肉 青ピーマン 片栗粉
			野菜スープ おじや		野菜スープ	チンゲン菜・玉ねぎ
2回食	~ 7"1 +81A	N/		米 チンゲン菜 黄ピーマン 米	野菜入りおじや	米・チンゲン菜・黄ピーマン
		米		ŧ	軟飯	米 豚肉 切干大根
(金)	トマトペースト	Г Y Г 万 未初	鶏肉のそぼろ煮	鶏肉 片栗粉	豚肉と切干大根の炒め煮	
			人参シリシリー煮	人参	人参シリシリー煮	人参
			春雨スープ	春雨・マト	春雨スープ	春雨 トマト
2回食		114		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
		*		米 トマト 玉ねぎ	野菜入りおじや	米 トマト 玉ねぎ
(土)	人参ペースト	人参 片栗粉	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉 チンゲン菜 人参 ポテト 片栗粉	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉 チンゲン菜 人参 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
		米	おかゆ	米	軟飯	米
(月)	大根ペースト	大根 片栗粉		大根 きゅうり 片栗粉	手づかみ大根・きゅうり	大根 きゅうり
				鶏肉 青ピーマン 片栗粉	鶏肉とピーマンの煮物	鶏肉 青ピーマン 片栗粉
				ポテト 小松菜	野菜スープ	ポテト 小松菜
2回食			おじや	米 人参 大根	おじや	米 人参 大根
28日	つぶしがゆ	米	おかゆ	米	軟飯	*
(火)	ポテトペースト	ポテト	鶏肉とポテトのそぼろ煮	鶏肉 ポテト 片栗粉	肉じゃが風煮	豚肉 ポテト 玉ねぎ
			人参ときゅうりの煮物	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
			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			おじや	米 人参 チンゲン菜	おじや	米 人参 チンゲン菜
29日	つぶしがゆ	米	おかゆ	米	軟飯	*
	山東菜ペースト	山東菜 片栗粉		人参 玉ねぎ 片栗粉	人参と玉ねぎの炒め煮	人参 玉ねぎ
			しらすと小松菜の煮物	しらす 小松菜 片栗粉	しらすと小松菜の煮物	しらす 小松菜 片栗粉
			みそ汁	大根 山東菜 みそ	みそ汁	大根 山東菜 みそ
2回食			おじや	米 山東菜 玉ねぎ	おじや	米 山東菜 玉ねぎ
	つぶしがゆ	*		米	軟飯	米
	小松菜ペースト	·		マチ 玉ねぎ 片栗粉	カジキの野菜あんかけ(玉ねぎ)	カジキ 片栗粉 玉ねぎ
(714)	3-144K . XI	14/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/	人参と青ピーマンの煮物	人参 青ピーマン 片栗粉	人参と青ピーマンの煮物	人参 青ピーマン 片栗粉
					すまし汁	
			すまし汁	小松菜 ポテト		小松菜 ポテト パナナ きな粉
20食	751 MA	717		バナナ きな粉 米	バナナ	バナナ きな粉 米
		米 か <i>ば</i> た ::	*	; '	軟飯 ボベルポート・ブロッフル	1
(金)	かぼちゃペースト	いはりゃ		ポテト ブロッコリー 片栗粉	手づかみポテト・ブロッコリー	ポテト ブロッコリー
			鶏肉と人参の煮物	鶏肉 人参 片栗粉	鶏肉と人参の煮物	鶏肉 人参 片栗粉
			かぼちゃスープ	かぼちゃ 玉ねぎ	かぼちゃスープ	かぼちゃ 玉ねぎ
			カバブナ コ ヽ	かぼちゃ	かぼちゃマッシュ	! かばた ゅ
2回食			かぽちゃマッシュ	というか	1000000 To A D D T	かぼちゃ