

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。
- 麵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（特にたんぱく質食品）**があれば、まずご家庭で食べてみて、**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 (月)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 豆腐と人参のそぼろ煮 キャベツときゅうりの煮物 みそ汁 おじや	米 豆腐 人参 片栗粉 キャベツ きゅうり 片栗粉 大根 青ねぎ みそ 米 キャベツ 玉ねぎ	軟飯 豆腐と小松菜の炒め煮 キャベツときゅうりの煮物 みそ汁 おじや	米 豆腐 小松菜 キャベツ きゅうり 片栗粉 大根 青ねぎ みそ 米 キャベツ 玉ねぎ
2回食						
2日 (火)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 白菜と黄ピーマンのそぼろ煮 4種の根菜と鶏ささみ すまし汁 おじや	米 白菜 黄ピーマン 片栗粉 鶏肉 大根 人参 里芋 玉ねぎ ごぼう 片栗粉 米 白菜 人参	軟飯 白菜と黄ピーマンの炒め煮 4種の根菜と鶏ささみ すまし汁 おじや	米 白菜 黄ピーマン 鶏肉 大根 人参 里芋 玉ねぎ ごぼう 片栗粉 人参 長ねぎ 米 白菜 人参
2回食						
3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 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 キャベツ 玉ねぎ 米 玉ねぎ 小松菜	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 キャベツ 玉ねぎ 米 玉ねぎ 小松菜
2回食						
4日 (木)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ マチとポテトのそぼろ煮 人参シリシリ煮 みそ汁 おじや	米 マチ ポテト 片栗粉 人参 小松菜 玉ねぎ みそ 米 ポテト 人参	軟飯 お魚ポテトバーグ 人参シリシリ煮 みそ汁 おじや	米 マクロ ポテト 片栗粉 人参 小松菜 玉ねぎ みそ 米 ポテト 人参
2回食						
5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 豆腐と大根のそぼろ煮 白菜とキャベツの煮物 すまし汁 バナナ	米 豆腐 大根 片栗粉 白菜 キャベツ 片栗粉 ポテト 長ねぎ バナナ きな粉	軟飯 おでん風煮 白菜とキャベツの煮物 すまし汁 バナナ	米 豆腐 大根 人参 片栗粉 白菜 キャベツ 片栗粉 ポテト 長ねぎ バナナ きな粉
2回食						
6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 キャベツ 青ねぎ 鶏肉 赤ピーマン さつまいも 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 青ねぎ 鶏肉 赤ピーマン さつまいも 玉ねぎ 片栗粉
2回食						
8日 (月)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ 人参とポテトのそぼろ煮 鶏肉とチンゲンサイの煮物 野菜スープ おじや	米 人参 ポテト 片栗粉 鶏肉 チンゲンサイ 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ 米 チンゲンサイ 玉ねぎ	軟飯 手づかみ人参・ポテト 鶏肉とチンゲンサイの煮物 野菜スープ おじや	米 人参 ポテト 鶏肉 チンゲンサイ 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ 米 チンゲンサイ 玉ねぎ
2回食						
9日 (火)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ 鶏肉とキャベツのそぼろ煮 人参と小松菜の煮物 みそ汁 おじや	米 鶏肉 キャベツ 片栗粉 人参 小松菜 片栗粉 大根 青ねぎ みそ 米 人参 青ねぎ	軟飯 キャベツ入りハンバーグ 人参と小松菜の煮物 みそ汁 おじや	米 豚肉 キャベツ 片栗粉 人参 小松菜 片栗粉 大根 青ねぎ みそ 米 人参 青ねぎ
2回食						
10日 (水)	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 人参ときゅうりの煮物 野菜スープ おじや	米 豆腐 片栗粉 人参 きゅうり 片栗粉 チンゲンサイ 玉ねぎ 米 チンゲンサイ 長ねぎ	軟飯 マーボー豆腐風 人参ときゅうりの煮物 野菜スープ おじや	米 豚肉 豆腐 長ねぎ みそ 片栗粉 人参 きゅうり 片栗粉 チンゲンサイ 玉ねぎ 米 チンゲンサイ 長ねぎ
2回食						
11日 (木)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ マチと人参のそぼろ煮 ポテトと青ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 マチ 人参 片栗粉 ポテト 青ピーマン 片栗粉 大根 山東菜 米 山東菜 ポテト	軟飯 カジキの照り焼き ポテトと青ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 メカジキ 片栗粉 ポテト 青ピーマン 片栗粉 大根 山東菜 米 山東菜 ポテト
2回食						
12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 キャロット寒天	米 鶏肉 片栗粉 人参 春雨 玉ねぎ 人参 アップルジュース 寒天	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 玉ねぎ 人参 アップルジュース 寒天
2回食						
13日 (土)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 玉ねぎ 鶏肉 冬瓜 チンゲンサイ 赤ピーマン 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 玉ねぎ 鶏肉 冬瓜 チンゲンサイ 赤ピーマン 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

令和7年度 12 月

離乳食献立表

那覇市こども教育保育課

15日 (月)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 豆腐と人参のそぼろ煮 キャベツときゅうりの煮物 みそ汁 おじや	米 豆腐 人参 片栗粉 キャベツ きゅうり 片栗粉 大根 青ねぎ みそ 米 キャベツ 玉ねぎ	軟飯 豆腐と小松菜の炒め煮 キャベツときゅうりの煮物 みそ汁 おじや	米 豆腐 小松菜 キャベツ きゅうり 片栗粉 大根 青ねぎ みそ 米 キャベツ 玉ねぎ
2回食						
16日 (火)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 白菜と黄ピーマンのそぼろ煮 鶏肉と小松菜の煮物 すまし汁 おじや	米 白菜 黄ピーマン 片栗粉 鶏肉 小松菜 片栗粉 人参 長ねぎ 米 白菜 人参	軟飯 白菜と黄ピーマンの炒め煮 鶏肉と小松菜の煮物 すまし汁 おじや	米 白菜 黄ピーマン 鶏肉 小松菜 片栗粉 人参 長ねぎ 米 白菜 人参
2回食						
17日 (水)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 人参と大根のそぼろ煮 しらすとチンゲンサイの煮物 野菜スープ	米 人参 大根 片栗粉 しらす チンゲンサイ 片栗粉 白菜 小松菜	軟飯 手づかみ人参・大根 しらすとチンゲンサイの煮物 野菜スープ	米 人参 大根 しらす チンゲンサイ 片栗粉 白菜 小松菜
2回食			煮込みうどん	うどん 小松菜 大根	煮込みうどん	うどん 小松菜 大根
18日 (木)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ マチとポテトのそぼろ煮 人参シリシリ煮 みそ汁 おじや	米 マチ ポテト 片栗粉 人参 小松菜 玉ねぎ みそ 米 ポテト 人参	軟飯 お魚ポテトバーグ 人参シリシリ煮 みそ汁 おじや	米 マグロ ポテト 片栗粉 人参 小松菜 玉ねぎ みそ 米 ポテト 人参
2回食						
19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 豆腐と大根のそぼろ煮 白菜とキャベツの煮物 すまし汁 バナナ	米 豆腐 大根 片栗粉 白菜 キャベツ 片栗粉 ポテト 長ねぎ バナナ きな粉	軟飯 おでん風煮 白菜とキャベツの煮物 すまし汁 バナナ	米 豆腐 大根 人参 片栗粉 白菜 キャベツ 片栗粉 ポテト 長ねぎ バナナ きな粉
2回食						
20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 キャベツ 青ねぎ 鶏肉 赤ピーマン さつまいも 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 青ねぎ 鶏肉 赤ピーマン さつまいも 玉ねぎ 片栗粉
2回食						
22日 (月)	つぶしがゆ かぼちゃペースト	米 かぼちゃ	おかゆ 人参ときゅうりのそぼろ煮 鶏肉とかぼちゃの煮物 すまし汁 かぼちゃマッシュ	米 人参 きゅうり 片栗粉 鶏肉 かぼちゃ 片栗粉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ	軟飯 人参・きゅうりスティック 鶏肉とかぼちゃの煮物 すまし汁 かぼちゃマッシュ	米 人参 きゅうり 鶏肉 かぼちゃ 片栗粉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ
2回食						
23日 (火)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ 鶏肉とキャベツのそぼろ煮 人参と小松菜の煮物 みそ汁 おじや	米 鶏肉 キャベツ 片栗粉 人参 小松菜 片栗粉 大根 青ねぎ みそ 米 人参 青ねぎ	軟飯 キャベツ入りハンバーグ 人参と小松菜の煮物 みそ汁 おじや	米 豚肉 キャベツ 片栗粉 人参 小松菜 片栗粉 大根 青ねぎ みそ 米 人参 青ねぎ
2回食						
24日 (水)	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 人参ときゅうりの煮物 野菜スープ おじや	米 豆腐 片栗粉 人参 きゅうり 片栗粉 チンゲンサイ 玉ねぎ 米 チンゲンサイ 長ねぎ	軟飯 マーボー豆腐風 人参ときゅうりの煮物 野菜スープ おじや	米 豚肉 豆腐 長ねぎ みそ 片栗粉 人参 きゅうり 片栗粉 チンゲンサイ 玉ねぎ 米 チンゲンサイ 長ねぎ
2回食						
25日 (木)	つぶしがゆ ポテトペースト	米 ポテト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 ポテトと小松菜の煮物 野菜スープ おじや	米 鶏肉 片栗粉 ポテト 小松菜 片栗粉 チンゲンサイ 玉ねぎ 米 ポテト 人参	軟飯 鶏肉と人参の炒め煮 ポテトと小松菜の煮物 野菜スープ おじや	米 鶏肉 人参 ポテト 小松菜 片栗粉 チンゲンサイ 玉ねぎ 米 ポテト 人参
2回食						
26日 (金)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ しらすとキャベツのそぼろ煮 白菜ときゅうりの煮物 みそ汁 煮込みうどん	米 しらす キャベツ 片栗粉 白菜 きゅうり 片栗粉 人参 青ねぎ みそ うどん 白菜 青ねぎ	軟飯 しらすとキャベツの炒め煮 白菜ときゅうりの煮物 みそ汁 煮込みうどん	米 しらす キャベツ 白菜 きゅうり 片栗粉 人参 青ねぎ みそ うどん 白菜 青ねぎ
2回食						
27日 (土)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 玉ねぎ 鶏肉 冬瓜 チンゲンサイ 赤ピーマン 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 玉ねぎ 鶏肉 冬瓜 チンゲンサイ 赤ピーマン 片栗粉
2回食						
2回食			ポテトマッシュ	ポテト	ポテトマッシュ	ポテト