

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
2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 鶏肉となすの煮物 すまし汁 おじや	米 人参 きゅうり 片栗粉 鶏肉 なす 片栗粉 チンゲンサイ 長ねぎ 米 かぼちゃ 玉ねぎ	軟飯 人参・きゅうりスティック 鶏肉となすの煮物 すまし汁 おじや	米 人参 きゅうり 鶏肉 なす 片栗粉 チンゲンサイ 長ねぎ 米 かぼちゃ 玉ねぎ
2回食						
3日 (火)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 鶏肉と玉ねぎのそぼろ煮 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 白菜 青ねぎ みそ 米 白菜 人参	軟飯 レバー入り焼きハンバーグ 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 豚レバー 豚肉 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 白菜 青ねぎ みそ 米 白菜 人参
2回食						
4日 (水)	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 大根ときゅうりの煮物 ゆし豆腐 おじや	米 鶏肉 キャベツ 片栗粉 大根 きゅうり 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ 米 キャベツ 大根	軟飯 鶏肉とキャベツの炒め煮 大根ときゅうりの煮物 ゆし豆腐 おじや	米 鶏肉 キャベツ 大根 きゅうり 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ 米 キャベツ 大根
2回食						
5日 (木)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ マチとポテトのそぼろ煮 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 マチ ポテト 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 小松菜 玉ねぎ みそ 米 ポテト 小松菜	軟飯 お魚ポテトバーグ 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 まぐろ ポテト 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 小松菜 玉ねぎ みそ 米 ポテト 小松菜
2回食						
6日 (金)	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 白菜と人参の煮物 すまし汁 おじや	米 豆腐 片栗粉 白菜 人参 大根 長ねぎ 米 白菜 長ねぎ	軟飯 豆腐ともやしの炒め煮 白菜と人参の煮物 すまし汁 おじや	米 豆腐 もやし 白菜 人参 大根 長ねぎ 米 白菜 長ねぎ
2回食						
7日 (土)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 キャベツ 人参 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 キャベツ 人参 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 片栗粉
2回食						
9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 人参と玉ねぎの煮物 すまし汁 おじや	米 鶏肉 片栗粉 人参 玉ねぎ 片栗粉 小松菜 長ねぎ 米 玉ねぎ 小松菜	軟飯 鶏肉とごぼうの炒め煮 人参と玉ねぎの煮物 すまし汁 おじや	米 鶏肉 ごぼう 人参 玉ねぎ 片栗粉 小松菜 長ねぎ 米 玉ねぎ 小松菜
2回食						
10日 (火)	つぶしがゆ 山東菜ペースト	米 山東菜 片栗粉	おかゆ 納豆 人参のそぼろ煮 小松菜と玉ねぎの煮物 みそ汁 おじや	米 納豆 人参 片栗粉 小松菜 玉ねぎ 片栗粉 大根 山東菜 みそ 米 山東菜 大根	軟飯 納豆 人参と青ピーマンの炒め煮 小松菜と玉ねぎの煮物 みそ汁 おじや	米 納豆 人参 青ピーマン 小松菜 玉ねぎ 片栗粉 大根 山東菜 みそ 米 山東菜 大根
2回食						
11日 (水)	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 かぼちゃとポテトの煮物 野菜スープ 煮込みうどん	米 鶏肉 片栗粉 かぼちゃ ポテト 片栗粉 小松菜 冬瓜 うどん 人参 小松菜	軟飯 鶏肉と玉ねぎの炒め煮 かぼちゃとポテトの煮物 野菜スープ 煮込みうどん	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 かぼちゃ ポテト 片栗粉 小松菜 冬瓜 うどん 人参 小松菜
2回食						
12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 豆腐となすのそぼろ煮 キャベツときゅうりの煮物 すまし汁 おじや	米 豆腐 なす 片栗粉 キャベツ きゅうり 片栗粉 白菜 長ねぎ 米 キャベツ 白菜	軟飯 マーボーなす キャベツときゅうりの煮物 すまし汁 おじや	米 豚肉 なす 玉ねぎ 人参 みそ 片栗粉 キャベツ きゅうり 片栗粉 白菜 長ねぎ 米 キャベツ 白菜
2回食						
13日 (金)	つぶしがゆ トマトペースト	米 トマト 片栗粉	おかゆ 鶏肉と玉ねぎのそぼろ煮 人参シリシリ煮 春雨スープ トマト寒天	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 人参 春雨 トマト トマト 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 トマト寒天	米 豚肉 切干大根 人参 春雨 トマト トマト アップルジュース
2回食						
14日 (土)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 大根 鶏肉 山東菜 黄ピーマン 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 大根 鶏肉 山東菜 黄ピーマン 赤ピーマン 片栗粉
2回食						
			バナナ	バナナ	バナナ	バナナ

令和7年度 6 月

離乳食献立表

那覇市こども教育保育課

16日 (月)	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 人参ときゅうりのそぼろ煮 鶏肉と青ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 人参 きゅうり 片栗粉 鶏肉 青ピーマン 片栗粉 チンゲンサイ 長ねぎ 米 チンゲン菜 玉ねぎ	軟飯 人参・きゅうりスティック 鶏肉と青ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 人参 きゅうり 鶏肉 青ピーマン 片栗粉 チンゲンサイ 長ねぎ 米 チンゲン菜 玉ねぎ
2回食						
17日 (火)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 鶏肉と玉ねぎのそぼろ煮 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 白菜 青ねぎ みそ 米 白菜 人参	軟飯 レバー入り焼きハンバーグ 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 豚レバー 豚肉 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 白菜 青ねぎ みそ 米 白菜 人参
2回食						
18日 (水)	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 大根ときゅうりの煮物 ゆし豆腐 おじや	米 鶏肉 キャベツ 片栗粉 大根 きゅうり 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ 米 キャベツ 大根	軟飯 鶏肉とキャベツの炒め煮 大根ときゅうりの煮物 ゆし豆腐 おじや	米 鶏肉 キャベツ 大根 きゅうり 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ 米 キャベツ 大根
2回食						
19日 (木)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ マチとポテトのそぼろ煮 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 マチ ポテト 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 小松菜 玉ねぎ みそ 米 ポテト 小松菜	軟飯 お魚ポテトバーグ 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 まぐろ ポテト 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 小松菜 玉ねぎ みそ 米 ポテト 小松菜
2回食						
20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 キャベツと赤ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 マチ 片栗粉 キャベツ 赤ピーマン 片栗粉 人参 白菜 米 赤ピーマン 長ねぎ	軟飯 カジキの野菜あんかけ キャベツと赤ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 カジキ 片栗粉 小松菜 キャベツ 赤ピーマン 片栗粉 人参 白菜 米 赤ピーマン 長ねぎ
2回食						
21日 (土)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 キャベツ 人参 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 キャベツ 人参 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 片栗粉
2回食						
23日 (月)	慰霊の日					
2回食						
24日 (火)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 鶏肉とポテトのそぼろ煮 人参と白菜の煮物 すまし汁 おじや	米 鶏肉 ポテト 片栗粉 人参 白菜 片栗粉 大根 山東菜 米 白菜 大根	軟飯 肉じゃが風煮 人参と白菜の煮物 すまし汁 おじや	米 豚肉 ポテト 玉ねぎ 人参 白菜 片栗粉 大根 山東菜 米 白菜 大根
2回食						
25日 (水)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 納豆 きゅうりのそぼろ煮 小松菜と玉ねぎの煮物 野菜スープ おじや	米 納豆 きゅうり 片栗粉 小松菜 玉ねぎ 片栗粉 キャベツ 人参 米 人参 小松菜	軟飯 納豆 白菜ときゅうりの炒め煮 小松菜と玉ねぎの煮物 野菜スープ おじや	米 納豆 きゅうり 白菜 小松菜 玉ねぎ 片栗粉 キャベツ 人参 米 人参 小松菜
2回食						
26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 豆腐となすのそぼろ煮 キャベツときゅうりの煮物 すまし汁 おじや	米 豆腐 なす 片栗粉 キャベツ きゅうり 片栗粉 白菜 長ねぎ 米 キャベツ 白菜	軟飯 マーボーなす キャベツときゅうりの煮物 すまし汁 おじや	米 豚肉 なす 玉ねぎ 人参 みそ 片栗粉 キャベツ きゅうり 片栗粉 白菜 長ねぎ 米 キャベツ 白菜
2回食						
27日 (金)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 大根と人参の煮物 みそ汁 おじや	米 マチ 片栗粉 大根 人参 片栗粉 キャベツ 青ねぎ みそ 米 人参 青ねぎ	軟飯 カジキの照り焼き 大根と人参の煮物 みそ汁 おじや	米 カジキ 片栗粉 大根 人参 片栗粉 キャベツ 青ねぎ みそ 米 人参 青ねぎ
2回食						
28日 (土)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 大根 鶏肉 山東菜 黄ピーマン 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 大根 鶏肉 山東菜 黄ピーマン 赤ピーマン 片栗粉
2回食						
29日 (日)	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 小松菜と人参の煮物 春雨スープ おじや	米 鶏肉 片栗粉 小松菜 人参 片栗粉 春雨 玉ねぎ 米 人参 長ねぎ	軟飯 豚肉ともやしの炒め煮 小松菜と人参の煮物 春雨スープ おじや	米 豚肉 もやし 小松菜 人参 片栗粉 春雨 玉ねぎ 米 人参 長ねぎ
2回食						