





月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日							
						<p>離乳食後期：9～11か月頃 硬さの目安：バナナ 舌が左右に動くようになり、上下の歯茎ですりつぶすことができるようになります。バナナくらいの硬さを目安に少し大きめに切ったものを混ぜていきましょう。</p>		<p>軟飯とは：普通のごはんより水分が多めで柔らかい状態。</p> 		<p>1</p> <table border="1"> <tr> <td>全粥～軟飯</td> <td>胚芽米</td> </tr> <tr> <td>ささみと野菜スープ</td> <td>鶏ささ身/片栗粉/玉ねぎ/ピーマン/人参/鰹・昆布だし汁</td> </tr> <tr> <td>スティックきゅうり (手づかみ)</td> <td>きゅうり</td> </tr> </table>		全粥～軟飯	胚芽米	ささみと野菜スープ	鶏ささ身/片栗粉/玉ねぎ/ピーマン/人参/鰹・昆布だし汁	スティックきゅうり (手づかみ)	きゅうり
全粥～軟飯	胚芽米																
ささみと野菜スープ	鶏ささ身/片栗粉/玉ねぎ/ピーマン/人参/鰹・昆布だし汁																
スティックきゅうり (手づかみ)	きゅうり																

3		4		5		6		7		8	
全粥～軟飯	胚芽米	全粥～軟飯	胚芽米	そばうどん	ゆでうどん/鶏ひき肉/ねぎ/鰹・昆布だし汁/片栗粉	全粥～軟飯	胚芽米	全粥～軟飯	胚芽米	おじや	胚芽米/鶏ひき肉/玉ねぎ/キャベツ/人参/鰹・昆布だし汁
豆腐と野菜スープ	絹ごし豆腐/人参/玉ねぎ/じゃがいも/パセリ粉/鰹・昆布だし汁	さけのほくし煮	さけ/鰹・昆布だし汁	野菜のコロコロだし煮 (手づかみ)	大根/さといも (冷凍) /人参/鰹・昆布だし汁	豆腐となすの煮物	絹ごし豆腐/なす/ピーマン/鰹・昆布だし汁/片栗粉	鶏と野菜のスープ	鶏むね肉/キャベツ/玉ねぎ/鰹・昆布だし汁	わかめのとろろスープ	玉ねぎ/カットわかめ/鰹・昆布だし汁
スティックきゅうり	きゅうり	野菜スープ	大根/人参/こまつな/鰹・昆布だし汁			スティックきゅうり (手づかみ)	きゅうり	茹でスティック人参 (手づかみ)	人参	スティックきゅうり (手づかみ)	きゅうり
きざみそうめん汁	干しそうめん/鰹・昆布だし汁	人参粥	胚芽米/人参	全粥～軟飯	胚芽米	スティックパン	食パン	全粥～軟飯	胚芽米	人参粥	胚芽米/人参
茹でスティック人参 (手づかみ)	人参	煮りんご	りんご	さといものすりつぶし枝豆和え	さといも (冷凍) /えだまめ (むき) /鰹・昆布だし汁	野菜ポタージュ	人参/玉ねぎ/ピーマン/赤箱 (加工乳)	ほうれんそうと人参スープ	ほうれんそう/人参/鰹・昆布だし汁	ふかひ羊マッシュ	さつまいも/赤箱 (加工乳)
10		11		12		13		14		15	
ミートスパゲティ	スパゲティ/豚ひき肉/豚しほ/玉ねぎ/人参/ピーマン/ケチャップ/トマトペースト	全粥～軟飯	胚芽米	全粥～軟飯	胚芽米	全粥～軟飯	胚芽米	パン粥 (中期～後期)	食パン/赤箱 (加工乳)	全粥～軟飯	胚芽米
玉ねぎスープ	玉ねぎ/鰹・昆布だし汁	豆腐と野菜スープ	沖縄豆腐/とうがん/ほうれんそう/人参/鰹・昆布だし汁	カレー風煮	鶏むね肉/じゃがいも/人参/ピーマン/玉ねぎ/カレー粉/鰹・昆布だし汁	ほくしそば	さば/鰹・昆布だし汁	鶏と野菜クリームスープ	鶏むね肉/じゃがいも/玉ねぎ/人参/調整豆乳/鰹・昆布だし汁	鶏ひき肉と野菜のまとも煮	鶏ひき肉/玉ねぎ/人参/鰹・昆布だし汁/片栗粉
スティックきゅうり (手づかみ)	きゅうり	スティックきゅうり (手づかみ)	きゅうり	茹でブロッコリー	ブロッコリー	豆腐と野菜スープ	沖縄豆腐/人参/玉ねぎ/こまつな/鰹・昆布だし汁	スティックきゅうり	きゅうり	スティックきゅうり (手づかみ)	きゅうり
おにぎり	胚芽米	人参パンケーキ	小麦粉/ベーキングパウダー/赤箱 (加工乳) /人参/油/じゃがいも/玉ねぎ/鰹・昆布だし汁	人参粥	胚芽米/人参	キャベツ粥	胚芽米/キャベツ	じゃこ菜粥	胚芽米/こまつな/しらす干し/鰹・昆布だし汁	スティックパン	食パン
じゃがいも・人参スープ	じゃがいも/人参/鰹・昆布だし汁	じゃがいも玉ねぎスープ	じゃがいも/玉ねぎ/鰹・昆布だし汁	バナナ	バナナ	かぼちゃマッシュ	かぼちゃ/鰹・昆布だし汁	茹できざみトマト	トマト	人参スープ	人参/鰹・昆布だし汁
17		18		19		20		21		22	
全粥～軟飯	胚芽米	全粥～軟飯	胚芽米	全粥～軟飯	胚芽米	全粥～軟飯	胚芽米	全粥～軟飯	胚芽米	ささみ入りうどん	ゆでうどん/鶏ささ身/片栗粉/長ねぎ/人参/鰹・昆布だし汁
豚肉のトマト煮	豚ひき肉/じゃがいも/玉ねぎ/人参/トマトペースト/鰹・昆布だし汁/片栗粉	ささみと野菜スープ	鶏ささ身/片栗粉/キャベツ/玉ねぎ/ピーマン/鰹・昆布だし汁	鮭と野菜スープ	さけ/人参/玉ねぎ/ほうれんそう/鰹・昆布だし汁/片栗粉	豆腐の野菜あんかけ	沖縄豆腐/人参/玉ねぎ/片栗粉/鰹・昆布だし汁	豆腐とへちまスープ	絹ごし豆腐/へちま/人参/鰹・昆布だし汁	ポテトサラダ	じゃがいも/きゅうり
スティックきゅうり (手づかみ)	きゅうり	茹でスティック人参	人参	スティックきゅうり (手づかみ)	きゅうり	きざみそうめん汁	干しそうめん/ねぎ/鰹・昆布だし汁	ゆできざみトマト	トマト		
おにぎり	胚芽米	大根しらす粥	胚芽米/大根/しらす干し/あおのり	おにぎり	胚芽米	さつまいも粥	胚芽米/さつまいも	バナナパンケーキ	小麦粉/ベーキングパウダー/赤箱 (加工乳) /バナナ/油/とうがん/にら/鰹・昆布だし汁	全粥～軟飯	胚芽米
コーンポタージュ	コーン缶/玉ねぎ/赤箱 (加工乳) /鰹・昆布だし汁	バナナ	バナナ	ゆし豆腐	ゆし豆腐/鰹・昆布だし汁/ねぎ	きざみみかん	みかん	とうがんスープ	とうがん	人参スープ	キャベツ/人参/鰹・昆布だし汁
24		25		26		27		28		29	
しらすと人参粥	胚芽米/しらす干し/人参/鰹・昆布だし汁	スティックパン	食パン	全粥～軟飯	胚芽米	全粥～軟飯	胚芽米	全粥～軟飯	胚芽米	全粥～軟飯	胚芽米
豆腐と小松菜スープ	沖縄豆腐/玉ねぎ/こまつな/鰹・昆布だし汁	鶏と野菜トマトスープ	鶏むね肉/玉ねぎ/じゃがいも/人参/トマトペースト/鰹・昆布だし汁/パセリ粉	さばのほくし煮	さば/鰹・昆布だし汁	レバーペースト	豚レバー/料理酒/玉ねぎ/人参/鰹・昆布だし汁	豆腐と野菜スープ	絹ごし豆腐/ピーマン/黄ピーマン/人参/玉ねぎ/鰹・昆布だし汁/片栗粉	鶏ひき肉と野菜のまとも煮	鶏ひき肉/玉ねぎ/人参/ピーマン/鰹・昆布だし汁/片栗粉
スティックきゅうり (手づかみ)	きゅうり	スティックきゅうり (手づかみ)	きゅうり	野菜スープ	キャベツ/人参/玉ねぎ/ピーマン/鰹・昆布だし汁	野菜スープ	ほうれんそう/玉ねぎ/人参/鰹・昆布だし汁	スティックきゅうり (手づかみ)	きゅうり	スティックきゅうり (手づかみ)	きゅうり
きなこ粥	胚芽米/きな粉	おにぎり	胚芽米	焼きいも	さつまいも	人参粥	胚芽米/人参	しらすと豆乳リゾット	胚芽米/しらす干し/調整豆乳	全粥～軟飯	胚芽米
煮りんご	りんご	キャベツスープ	キャベツ/鰹・昆布だし汁	アーサ汁 (豆腐)	あおさ/沖縄豆腐/鰹・昆布だし汁	きざみみかん	みかん	バナナ	バナナ	じゃがいも人参スープ	じゃがいも/人参/鰹・昆布だし汁

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
				<p>離乳食中期：7～8か月ごろ 硬さの目安：豆腐 舌と上あごで食べ物をつぶせるようになります。 豆腐くらいの硬さでツツツや形状を残した状態のものを徐々に加えていきましょう。</p>						<p>☆7倍粥の作り方☆ 米からつくるなら 米1：水7 ごはんから作るなら 米1：水3</p>		1	
7倍～10倍粥 豆腐と野菜スープ きざみきゅうり きざみそうめん汁 茹できざみ人参		7倍～10倍粥 さげのつぶし煮 野菜スープ		きざみうどん 野菜のだし煮(キザミ)		7倍～10倍粥 豆腐となすの煮物 きざみきゅうり		7倍～10倍粥 絹ごし豆腐/なす/ピーマン/鰹・昆布だし汁/片栗粉 鶏と野菜のスープ 茹できざみ人参		7倍～10倍粥 おじや わかめのとろろスープ きざみきゅうり			
胚芽米 絹ごし豆腐/人参/玉ねぎ/じゃがいも/パセリ粉/鰹・昆布だし汁 きゅうり 干しそうめん/鰹・昆布だし汁 人参		胚芽米 さげ/鰹・昆布だし汁 野菜スープ 人参粥 きざみ煮りんご		胚芽米/人参 りんご		胚芽米 さといも(冷凍)/えだまめ(むぎ)/鰹・昆布だし汁		胚芽米 食パン/赤箱(加工乳) 人参/玉ねぎ/ピーマン/赤箱(加工乳)		胚芽米 全粥～軟飯 ほうれんそう/人参/鰹・昆布だし汁		胚芽米/人参 人参粥 胚芽米/人参	
10		11		12		13		14		15			
きざみミートスパゲティ 玉ねぎスープ きざみきゅうり		7倍～10倍粥 豆腐と野菜スープ きざみきゅうり		7倍～10倍粥 胚芽米 鶏肉と野菜の煮物 きざみきゅうり		7倍～10倍粥 胚芽米 白身魚のつぶし煮 豆腐と野菜スープ		7倍～10倍粥 胚芽米 メルルーサ/鰹・昆布だし汁 沖縄豆腐/人参/玉ねぎ/こまつな/鰹・昆布だし汁		パン粥(中期～後期) 食パン/赤箱(加工乳) 鶏と野菜クリームスープ きざみきゅうり		7倍～10倍粥 胚芽米 鶏ひき肉と野菜のまとも煮 きざみきゅうり	
7倍～10倍粥 じゃがいも・人参スープ		人参ハンケーキ(ミルク浸し) じゃがいも/人参/鰹・昆布だし汁		小麦粉/ベーキングパウダー/赤箱(加工乳)/人参 じゃがいも/玉ねぎ/鰹・昆布だし汁		人参粥 バナナ		キャベツ粥 かぼちゃマッシュ		じゃこ菜粥 茹できざみトマト		パン(ミルク浸し) 人参スープ 食パン/赤箱(加工乳)	
17		18		19		20		21		22			
7倍～10倍粥 豚肉のトマト煮 きざみきゅうり		7倍～10倍粥 ささみと野菜スープ 茹できざみ人参		7倍～10倍粥 胚芽米 鮭と野菜スープ きざみきゅうり		7倍～10倍粥 胚芽米 さげ/人参/玉ねぎ/ほうれんそう/鰹・昆布だし汁/片栗粉 きざみそうめん汁 きざみみかん		7倍～10倍粥 胚芽米 豆腐の野菜あんかけ 干しそうめん/ねぎ/鰹・昆布だし汁 みかん		7倍～10倍粥 胚芽米 豆腐とへちまスープ ゆできざみトマト		ささみ入りうどん ポテトサラダ 7倍～10倍粥 胚芽米 キャベツと人参スープ	
7倍～10倍粥 コーンポタージュ		大根しらす粥 バナナ		7倍～10倍粥 胚芽米 ゆし豆腐/鰹・昆布だし汁/ねぎ		7倍～10倍粥 胚芽米 さつまいも粥 きざみみかん		7倍～10倍粥 胚芽米 さつまいも みかん		バナナハンケーキ(ミルク浸し) とうがんスープ		小麦粉/ベーキングパウダー/赤箱(加工乳)/バナナ とうがん/にら/鰹・昆布だし汁 7倍～10倍粥 胚芽米 キャベツ/人参/鰹・昆布だし汁	
24		25		26		27		28		29			
しらすと人参粥 豆腐と小松菜スープ きざみきゅうり きなこ粥 きざみ煮りんご		パン(ミルク浸し) 鰹と野菜トマトスープ きざみきゅうり		食パン/赤箱(加工乳) 鶏と野菜スープ きざみきゅうり		7倍～10倍粥 胚芽米 白身魚のつぶし煮 野菜スープ		7倍～10倍粥 胚芽米 レバーペースト 野菜スープ		7倍～10倍粥 胚芽米 豆腐と野菜スープ きざみきゅうり		7倍～10倍粥 胚芽米 絹ごし豆腐/ピーマン/黄ピーマン/人参/玉ねぎ/鰹・昆布だし汁/片栗粉 きざみきゅうり	
胚芽米/しらす干し/人参/鰹・昆布だし汁 沖縄豆腐/玉ねぎ/こまつな/鰹・昆布だし汁 きゅうり 胚芽米/きな粉 りんご		胚芽米 ささみと野菜スープ 鶏と野菜トマトスープ きざみきゅうり 胚芽米 キャベツスープ		胚芽米/大根/しらす干し/あおのり バナナ バナナ 鶏むね肉/玉ねぎ/じゃがいも/人参/トマトペースト/鰹・昆布だし汁/パセリ粉 きゅうり きざみきゅうり		胚芽米 バナナ 白身魚のつぶし煮 野菜スープ 焼きいもマッシュ アサ汁(豆腐)		胚芽米 バナナ さつまいも/水 あおさ/沖縄豆腐/鰹・昆布だし汁 きざみみかん		胚芽米 バナナ 豚レバー/料理酒/玉ねぎ/人参/鰹・昆布だし汁 ほうれんそう/玉ねぎ/人参/鰹・昆布だし汁 しらすと豆乳リゾット バナナ		7倍～10倍粥 胚芽米 鶏ひき肉と野菜のまとも煮 きざみきゅうり 7倍～10倍粥 胚芽米 じゃがいも/人参/鰹・昆布だし汁	

献立表

令和6年6月の献立

北谷町保育所(初期)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
				<p>離乳食初期：5～6か月ごろ 硬さの目安：ポタージュースープ まだ上手に舌を動かすことができません。 ポタージュークらいのトロトロした状態を 目安にしましょう。</p>				<p>☆10倍がゆの作り方☆ 初期のころは米粒がなくなるくらい なめらかにすりつぶします。 米から作る場合は米1：水10 の割合。</p> 				1	
										10倍がゆ 胚芽米			
										玉ねぎ人参ペースト たまねぎ/人参/鰹・昆布だし汁			
										すりおろしきゅうり きゅうり			
3		4		5		6		7		8			
10倍がゆ	胚芽米	きなこがゆ	胚芽米/きな粉	つぶしうどん	ゆでうどん/鰹・昆布だし汁	10倍がゆ	胚芽米	きなこがゆ	胚芽米/きな粉	10倍がゆ	胚芽米		
お豆腐とろとろ	絹ごし豆腐/鰹・昆布だし汁	野菜ペースト	だいこん/人参/こまつな/鰹・昆布だし汁	大根と人参ペースト	人参/だいこん/鰹・昆布だし汁	お豆腐とろとろ	絹ごし豆腐/鰹・昆布だし汁	キャベツとたまねぎペースト	キャベツ/たまねぎ/鰹・昆布だし汁	野菜ペースト	たまねぎ/キャベツ/人参/鰹・昆布だし汁		
野菜とろとろ	人参/たまねぎ/じゃがいも/パセリ粉	すりおろしきゅうり	きゅうり			なすペースト	なす/鰹・昆布だし汁	人参ペースト	人参/鰹・昆布だし汁	すりおろしきゅうり	きゅうり		
10		11		12		13		14		15			
しらすトマト粥	胚芽米/しらす干し/トマトペースト	きなこがゆ	胚芽米/きな粉	10倍がゆ	胚芽米	10倍がゆ	胚芽米	パンがゆ	食パン/育児用ミルク	10倍がゆ	胚芽米		
たまねぎペースト	たまねぎ/鰹・昆布だし汁	野菜ペースト	とうがん/ほうれんそう/人参/鰹・昆布だし汁	じゃがいもとろとろ	じゃがいも/鰹だし汁	おさかなとろとろ	メルルーサ/鰹・昆布だし汁	野菜ポターージュ	じゃがいも/たまねぎ/人参/調製豆乳/鰹・昆布だし汁	玉ねぎ・人参ペースト	たまねぎ/人参/鰹・昆布だし汁		
すりおろしきゅうり	きゅうり	すりおろしきゅうり	人参	すりおろしきゅうり	きゅうり	野菜ペースト	人参/たまねぎ/こまつな/鰹・昆布だし汁	すりおろしきゅうり	きゅうり	すりおろしきゅうり	きゅうり		
17		18		19		20		21		22			
きなこがゆ	胚芽米/きな粉	しらすがゆ	胚芽米/しらす干し	10倍がゆ	胚芽米	10倍がゆ	胚芽米	10倍がゆ	胚芽米	つぶしうどん	ゆでうどん/長ねぎ/鰹・昆布だし汁		
野菜ペースト	じゃがいも/たまねぎ/人参/トマトペースト/鰹・昆布だし汁	野菜ペースト	キャベツ/たまねぎ/鰹・昆布だし汁	野菜ペースト	人参/たまねぎ/ほうれんそう/鰹・昆布だし汁	豆腐と野菜ペースト	沖縄豆腐/人参/たまねぎ/鰹・昆布だし汁	お豆腐とろとろ	絹ごし豆腐/鰹・昆布だし汁	じゃがいもとろとろ	じゃがいも		
コーンペースト	コーン缶/鰹だし汁(本枯れ)	すりおろし人参	人参	つぶしゆし豆腐	ゆし豆腐/鰹・昆布だし汁	つぶしそうめん汁	干しそうめん/鰹・昆布だし汁	すりおろしトマト	トマト				
24		25		26		27		28		29			
しらすと人参粥	胚芽米/しらす干し/人参	パンがゆ	食パン/育児用ミルク	10倍がゆ	胚芽米	10倍がゆ	胚芽米	10倍がゆ	胚芽米	10倍粥	胚芽米		
たまねぎ小松菜ペースト	たまねぎ/こまつな/鰹・昆布だし汁	野菜トマトペースト	たまねぎ/じゃがいも/人参/トマトペースト/鰹・昆布だし汁	おさかなとろとろ	メルルーサ/鰹・昆布だし汁	しらすたまねぎ人参ペースト	しらす干し/たまねぎ/人参/鰹・昆布だし汁	お豆腐とろとろ	絹ごし豆腐/鰹・昆布だし汁	じゃがいも人参トロトロ	じゃがいも/人参/鰹・昆布だし汁		
すりおろしきゅうり	きゅうり	すりおろしきゅうり	きゅうり	野菜ペースト	キャベツ/人参/たまねぎ/鰹・昆布だし汁	ほうれん草ペースト	ほうれんそう/鰹・昆布だし汁	人参玉ねぎペースト	人参/たまねぎ/鰹・昆布だし汁	すりおろしきゅうり	きゅうり		