











# 7月離乳食こんだて表①



2019年7月

宜野湾市 子育て支援課

| 日付 | 曜日 | 5、6か月頃  | 7、8か月頃  | 9か月～11か月頃   | 12か月～18か月頃   | 材料と体内での主なはたらき |                   |   |
|----|----|---|---|---|--|---------------|-------------------|---|
|    |    |   |   |   |  | 血や肉となる食物      | 力や熱となる食物          | 体の調子をよくなる食物   |
| 1  | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚がゆペースト 人参たまねぎ 野菜ペースト   | 7倍がゆ 魚ポテト煮<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚ポテト煮<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮<br>野菜柔らか煮 スープ  | ミルク、豚肉        | 米、食パン、<br>じゃがいも   | たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ  |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ   | ミルク<br>野菜がゆ   | ミルク<br>野菜ペーストサンド   |               |                   |   |
| 2  | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参たまねぎキャベツペースト  | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 軟飯→ごはん 鶏煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | ミルク、鶏肉        | さつまいも、<br>米       | キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、生しいたけ、切り干しいんこ、ひじき   |
|    |    |   | ミルク<br>さつまいも煮   | ミルク<br>さつまいも煮   | ミルク<br>さつまいも煮  |               |                   |   |
| 3  | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参キャベツ野菜ペースト  | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 ポテトスープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 ポテトスープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 ポテトスープ   | ミルク、白身魚       | 米、じゃがいも           | キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ   |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ   | ミルク<br>野菜がゆ   | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり   |               |                   |   |
| 4  | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参青菜トマトペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮<br>野菜柔らか煮 スープ  | 軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮<br>野菜柔らか煮 スープ  | ミルク、豚肉        | じゃがいも、<br>米       | こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しいんこ、カットわかめ                                    |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ   | ミルク<br>野菜がゆ   | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり   |               |                   |   |
| 5  | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参冬瓜サつま芋ペースト  | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 冬瓜スープ   | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 冬瓜スープ  | 軟飯→ごはん 鶏煮付け<br>野菜柔らか煮 冬瓜スープ  | ミルク、鶏肉        | 米、さつまいも           | とうがん、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、ひじき   |
|    |    |   | ミルク<br>さつまいも煮   | ミルク<br>さつまいも煮   | ミルク<br>さつまいも煮  |               |                   |   |
| 6  | 土  | 野菜がゆ  | ぞうすい  | ぞうすい  | 煮込みそば  | 豚肉            | ゆで中華めん            | キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン   |
|    |    |   |  |  |  |               |                   |   |
| 8  | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参青菜トマトペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 ポテトスープ   | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 ポテトスープ  | 軟飯→ごはん 豚肉煮付け<br>野菜柔らか煮 ポテトスープ  | ミルク、豚肉        | 米、じゃがいも           | たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ  |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ   | ミルク<br>野菜がゆ   | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり   |               |                   |   |
| 9  | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参青菜ペースト  | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | ミルク、白身魚       | 米、さつまいも           | にんじん、こまつな、赤ピーマン、きゅうり、切り干しいんこ  |
|    |    |   | ミルク<br>さつまいも煮   | ミルク<br>さつまいも煮   | ミルク<br>さつまいも煮  |               |                   |   |
| 10 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参青菜冬瓜ペースト   | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、豆腐        | 米、さつまいも           | にんじん、とうがん、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、切り干しいんこ   |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ   | ミルク<br>野菜がゆ   | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり   |               |                   |   |
| 11 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参青菜ポテトペースト   | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 軟飯→ごはん 鶏煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | ミルク、鶏肉        | 米、じゃがいも、<br>さつまいも | にんじん、ごぼう、長ねぎ、こまつな、ひじき   |
|    |    |   | ミルク<br>芋がゆ  | ミルク<br>芋がゆ  | ミルク<br>芋がゆ→おにぎり  |               |                   |   |
| 12 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参キャベツ野菜ペースト   | 煮込みうどん 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮  | 煮込みうどん 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮  | 煮込みうどん 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮   | ミルク、豚肉、<br>豆腐 | ゆでうどん、<br>米       | たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、ピーマン、ねぎ、カットわかめ  |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ   | ミルク<br>野菜がゆ   | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり   |               |                   |   |
| 13 | 土  | 野菜がゆ  | ぞうすい  | ぞうすい  | ぞうすい   | 豚ひき肉          | 米                 | こまつな、にんじん、コーン缶  |
|    |    |   |  |  |  |               |                   |   |
| 15 | 月  |  |   |   | <h2>海 の 日</h2>   |               |                   |  |

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります



# 7月離乳食こんだて表②



2019年7月

宜野湾市 子育て支援課

| 日付 | 曜日 | 5、6か月頃                                     | 7、8か月頃                      | 9か月～11か月頃                      | 12か月～18か月頃                    | 材料与体内での主なはたらき |                 |   |
|----|----|--|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|---------------|-----------------|---|
|    |    |  |                             |                                |                               | 血や肉となる食物      | 力や熱となる食物        | 体の調子をよくする食物   |
| 16 | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギキャベツペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | ミルク、白身魚       | 米               | たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、切り干しいんこ              |
|    |    |  | ミルク<br>野菜がゆ                 | ミルク<br>野菜がゆ                    | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり              |               |                 |   |
| 17 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギさつま芋ペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | 軟飯→ごはん 鶏煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | ミルク、鶏肉        | 米、さつまいも         | たまねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ                              |
|    |    |  | ミルク<br>さつま芋煮                | ミルク<br>さつま芋煮                   | ミルク<br>さつま芋煮                  |               |                 |   |
| 18 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参青菜ポテペースト      | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 ポテトスープ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 ポテトスープ | 軟飯→ごはん 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 ポテトスープ | ミルク、豆腐        | 米、じゃがいも         | にんじん、たまねぎ、こまつな                                      |
|    |    |  | ミルク<br>野菜がゆ                 | ミルク<br>野菜がゆ                    | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり              |               |                 |   |
| 19 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参冬瓜青菜ペースト     | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | ミルク、白身魚       | 米、さつまいも         | とうがん、こまつな、にんじん、ピーマン、ひじき、干しいたけ                       |
|    |    |  | ミルク<br>芋がゆ                  | ミルク<br>芋がゆ                     | ミルク<br>芋がゆ→おにぎり               |               |                 |   |
| 20 | 土  | 野菜がゆ                                       | ぞうすい                        | ぞうすい                           | ぞうすい                          | 豆腐            | 米               | にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ                            |
|    |    |  |                             |                                |                               |               |                 |   |
| 22 | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギキャベツペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ    | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ    | 軟飯→ごはん 豚肉煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ    | ミルク、豚肉        | 米、さつまいも         | たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ピーマン、ひじき                   |
|    |    |  | ミルク<br>さつま芋煮                | ミルク<br>さつま芋煮                   | ミルク<br>さつま芋煮                  |               |                 |   |
| 23 | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参ポテ青菜ペースト      | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜軟らか煮 スープ    | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮<br>野菜軟らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮<br>野菜軟らか煮 スープ   | ミルク、豆腐、豚ひき肉   | 米、じゃがいも         | こまつな、へちま、にんじん、きゅうり、干しいたけ                            |
|    |    |  | ミルク<br>野菜がゆ                 | ミルク<br>野菜がゆ                    | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり              |               |                 |   |
| 24 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギポテペースト   | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | 軟飯→ごはん 鶏肉煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ    | ミルク、鶏肉        | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉 | キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、カットわかめ |
|    |    |  | ミルク<br>野菜がゆ                 | ミルク<br>野菜がゆ                    | ミルク<br>ホットケーキ                 |               |                 |   |
| 25 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参冬瓜青菜ペースト      | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ    | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ    | 軟飯→ごはん 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ    | ミルク、豆腐        | さつまいも、米         | とうがん、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、しめじ、ねぎ、干しいたけ                  |
|    |    |  | ミルク<br>さつま芋煮                | ミルク<br>さつま芋煮                   | ミルク<br>さつま芋煮                  |               |                 |   |
| 26 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参キャベツポテペースト   | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | 煮込みラーメン 鶏煮付け<br>野菜柔らか煮        | ミルク、鶏肉        | ゆで中華めん、米        | キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン                            |
|    |    |  | ミルク<br>野菜がゆ                 | ミルク<br>野菜がゆ                    | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり              |               |                 |   |
| 27 | 土  | 野菜がゆ                                       | ぞうすい                        | ぞうすい                           | ぞうすい                          | 豚ひき肉          | 米               | もずく、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、にんじん                            |
|    |    |  |                             |                                |                               |               |                 |   |
| 29 | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギポテペースト   | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | ミルク、白身魚       | 米、パン、じゃがいも      | たまねぎ、なす、トマト、にんじん、チンゲンサイ、へちま、しめじ、コーン缶、きゅうり、ピーマン      |
|    |    |  | ミルク<br>野菜がゆ                 | ミルク<br>野菜がゆ                    | ミルク<br>野菜ペーストサンド              |               |                 |   |
| 30 | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参青菜サつま芋ペースト    | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ    | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ    | 軟飯→ごはん 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ    | ミルク、豆腐        | 米、さつまいも         | にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、ねぎ、干しいたけ                          |
|    |    |  | ミルク<br>さつま芋煮                | ミルク<br>さつま芋煮                   | ミルク<br>さつま芋煮                  |               |                 |   |
| 31 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参青菜ポテペースト     | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | ミルク、白身魚       | 米、じゃがいも         | にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、切り干しいんこ                            |
|    |    |  | ミルク<br>野菜がゆ                 | ミルク<br>野菜がゆ                    | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり              |               |                 |   |

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます  
 ☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります