



8月離乳食こんだて表①



2019年8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	かや熱となる食物	体の調子をよくする食物	
1	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	じゃがいも、 米、さつまいも	ミルク、豚肉、 豆腐	にんじん、チンゲンサイ、 えのきたけ、赤ピーマン、 黄ピーマン、ピーマン、カ ットわかめ	
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり					
2	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	米、スパゲ ティ	ミルク、白身 魚、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、もやし、こまつな、なす、 えのきたけ、しめじ、ねぎ、干 しいたけ	
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり					
3	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	米	豆腐、豚ひき 肉	長ねぎ、にんじん、干しい たけ	
5	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	米、食パン、 じゃがいも	ミルク、鶏肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、オ クラ、コーン缶、赤ピーマン、黄 ピーマン、ピーマン、干しいたけ	
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド					
6	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 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 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	さつまいも、 米	ミルク、白身 魚	とうがん、たまねぎ、こまつ な、もやし、にんじん、コー ン缶、しめじ、ピーマン、切り干 しいたけ	
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮					
7	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	米、じゃがい も	ミルク、豆腐、 鶏ひき肉	こまつな、キャベツ、へち ま、にんじん、しめじ、ひじ き	
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり					
8	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	米、さつまい も	ミルク、白身 魚	にんじん、たまねぎ、こまつ な、きゅうり、えのきたけ、 ピーマン、ねぎ、干しいたけ	
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり					
9	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ冬瓜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	米、ゆで中華 めん	ミルク、豆腐	たまねぎ、キャベツ、とうが ん、にんじん、こまつな、 カottoわかめ	
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みそば					
10	土	野菜がゆ	煮込みうどん	煮込みうどん	煮込みうどん	ゆでうどん	豚肉	たまねぎ、にんじん	
12	月	海 の 日							
13	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ	米、じゃがい も	ミルク、豆腐、 豚肉	キャベツ、長ねぎ、こまつ な、にんじん、生しいたけ、 しめじ、ねぎ、ひじき	
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり					
14	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	米、さつまい も	ミルク、白身 魚	にんじん、こまつな、しめ じ、たまねぎ、切り干しい たけ	
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮					
15	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギホトトギスペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	米、じゃがい も	ミルク、豚肉	たまねぎ、にんじん、きゅう り、ピーマン、切り干しい たけ、ひじき	
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 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



8月離乳食こんだて表②



2019年8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	体の調子をよくする食物
16	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参冬瓜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	米、さつまいも	ミルク、豆腐	パパイヤ(未熟果)、にんじん、とうがん、ごぼう、長ねぎ、ひじき
17	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	米	豆腐	キャベツ、にんじん、コーン缶
19	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 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 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	米、さつまいも	ミルク、鶏肉	にんじん、とうがん、キャベツ、えのきたけ、もずく、たまねぎ、こまつな
20	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参トマト青菜ペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	米、食パン、じゃがいも	ミルク、豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、ピーマン、コーン缶、ねぎ、カットわかめ
21	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	米、さつまいも	ミルク、豚肉	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、生しいたけ、ねぎ
22	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 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
23	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みそば 魚煮付け 野菜柔らか煮	ゆで中華めん、米	ミルク、白身魚	チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、しめじ、ねぎ、干しいたけ
24	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	米	豚肉	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ
26	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	米、じゃがいも、マカロニ	ミルク、鶏肉、豚ひき肉	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、オクラ、カットわかめ
27	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	米、さつまいも	ミルク、白身魚	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン
28	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	ミルク、豚ひき肉、豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ
29	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 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 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	米、さつまいも	ミルク、豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ゴーヤー、ねぎ
30	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参トマト青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込み沖縄そば 魚煮付け 野菜柔らか煮	沖縄そば、米、じゃがいも	ミルク、白身魚	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ
31	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	米、じゃがいも	豚肉	にんじん、ごぼう

★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