



# 4月離乳食こんだて表①



2017年4月

宜野湾市 保育課

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	カや熱となる食物	体の調子をよくする食物
1	土	<b>入所式</b>						
3	月	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 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 ワカメスープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 ワカメスープ	ミルク、豚肉	米、食パン、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 コーン缶、かぼちゃ、ねぎ、 ピーマン、カットわかめ
4	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉	米	にんじん、チンゲンサイ、だい こん、きゅうり、ごぼう、コーン 缶、ピーマン、ねぎ
5	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 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、じゃがい も	にんじん、たまねぎ、こまつな、 えのきたけ、ねぎ、 カットわかめ
6	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豆腐	さつまいも、 米	りんご、だいこん、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、こ まつな、しめじ、ピーマン
7	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツペースト	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身 魚	ゆでうどん、 米	にんじん、こまつな、キャ ベツ、ねぎ、カットわかめ
8	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい→そぼろおにぎり	豚ひき肉	米	こまつな、コーン缶
10	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 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	ミルク、豆腐	さつまいも、 米	りんご、キャベツ、チンゲン サイ、たまねぎ、にんじ ん、えのきたけ、しめじ、ね ぎ
11	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、白身 魚	米、さつまい も	キャベツ、にんじん、だい こん、こまつな
12	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ワカメスープ	軟飯→ごはん 豚肉煮付け 野菜柔らか煮 ワカメスープ	ミルク、豚肉、 豆腐	じゃがいも、 米	にんじん、たまねぎ、えのき たけ、チンゲンサイ、ピーマ ン、ねぎ、カットわかめ
13	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜ヒジキ煮 大根スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜ヒジキ煮 大根スープ	ミルク、鶏肉	米	だいこん、キャベツ、にんじ ん、えのきたけ、たまねぎ、 ピーマン、ひじき
14	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギペースト	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひ き肉	米、スパゲ ティ	たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、もやし、こまつな、え のきたけ
15	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい→おにぎり	豚肉、みそ	米、じゃがい も	にんじん、ごぼう、ねぎ

★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



## 4月離乳食こんだて表②



2017年4月

宜野湾市 保育課

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
17	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐、 豚肉	米、じゃがいも	チンゲンサイ、にんじん、生しいたけ、きゅうり、切り干しいんこ、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				
18	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 青菜ポテペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	ミルク、白身 魚	米、食パン、 じゃがいも	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、コーン缶
		ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ→野菜ペーストサント				
19	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉	さつまいも、 米	キャベツ、だいこん、にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり				
20	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ポテペースト 人参タネペースト	7倍がゆ 魚ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	じゃがいも、 米	こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、ねぎ、切り干しいんこ、カットわかめ
		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				
21	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 大根人参ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、白身 魚	米、さつまいも	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
		ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮				
22	土	野菜がゆ	煮込みうどん	煮込みうどん	煮込みうどん	豚肉	ゆでうどん	キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ
24	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ポテペースト	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 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	たまねぎ、にんじん、こまつな、もずく、しめじ、コーン缶、生しいたけ、ねぎ、切り干しいんこ
		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				
25	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 昆布野菜煮 スープ	ミルク、白身 魚	米、さつまいも	にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しいんこ
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮				
26	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ポテペースト 人参タネペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身 魚	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、トマト、コーン缶、きゅうり、生しいたけ、ねぎ
		ミルク ホットケーキ(ミルク煮)	ミルク ホットケーキ(ミルク煮)	ミルク ホットケーキ				
27	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豆腐	さつまいも、 米	だいこん、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、ねぎ、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				
28	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、〇調 製豆乳、豚 肉、白身魚	米	かぼちゃ、にんじん、こまつな、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、切り干しいんこ
		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				
29	土	<b>昭和の日</b>						

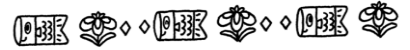
★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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














# 5月離乳食こんだて表①



2017年5月

宜野湾市 保育課

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	カや熱となる食物	体の調子をよくする食物
1	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ポテペースト	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 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	ミルク、豆腐、 豚ひき肉	米、じゃがいも	もやし、にんじん、こまつな、しめじ、コーン缶、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			
2	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、白身 魚	米、さつまいも	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、ひじき
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
3	水	 <b>建 国 記 念 日</b>						
4	木	<b>み ど り の 日</b> 						
5	金	<b>こ と も の 日</b> 						
6	土	野菜がゆ	ポテトぞうすい	ポテトぞうすい	ポテトぞうすい	ツナ水煮缶	米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、コーン缶、ねぎ
								
8	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豚肉ポテト煮 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	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり、ピーマン、きゅうり
			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			
9	火	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 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身 魚、豚肉	米、じゃがいも、さつまいも	パパイヤ(未熟果)、にんじん、だいこん、コーン缶、ひじき
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
10	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豆腐、 豚肉	米	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、こまつな、ピーマン、コーン缶、カットわかめ
			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			
11	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、白身 魚	米、さつまいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、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			
12	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 モススープ	ミルク、豚ひ き肉	米、パン、 じゃがいも	もずく、ごぼう、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、きゅうり
			ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ→野菜ペーストサンド			
13	土	野菜がゆ	ぞうすい	煮込みそば	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
								
15	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜ヒジキ煮 大根スープ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜ヒジキ煮 大根スープ	ミルク、鶏肉	米、	だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、ピーマン、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



## 5月離乳食こんだて表②



2017年5月

宜野湾市 保育課

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	カや熱となる食物	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 白身魚ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、白身魚	米、さつまいも	キャベツ、にんじん、だいごん、もずく、こまつな、ごぼう、えのきたけ、ねぎ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
17	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 肉だんご煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏ひき肉、豆腐	さつまいも、米	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、切り干しだいごん
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
18	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
19	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みチャンポン麺 野菜柔らか煮	煮込みチャンポン麺 野菜柔らか煮	ミルク、豚肉	ゆで中華めん、米	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ
			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			
20	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	にんじん、ねぎ、アーサ、干しいたけ、ひじき
22	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 そうめん汁	5倍がゆ 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 そうめん汁	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 そうめん汁	ミルク、豚肉	米、食パン、じゃがいも、そうめん(乾)	にんじん、たまねぎ、こまつな、生しいたけ、ねぎ、ひじき
			ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ→野菜ペーストサンド			
23	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、ピーマン
			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			
24	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテペースト	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 肉だんご煮 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	ミルク、豚ひき肉	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン缶、いんげん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ
			ミルク ホットケーキ(ミルク煮)	ミルク ホットケーキ(ミルク煮)	ミルク ホットケーキ			
25	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	ミルク、白身魚	米	キャベツ、にんじん、だいごん、ごぼう、ピーマン、ひじき
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
26	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎペースト	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚	ゆでうどん、米	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、ピーマン
			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			
27	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、こまつな、にんじん
29	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 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	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、生しいたけ、切り干しだいごん、ひじき、えのきたけ
			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			
30	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉野菜煮 わかめスープ	ミルク、豚肉	さつまいも、米	にんじん、なす、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
31	水	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 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	ミルク、白身魚	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	にんじん、キャベツ、かぼちゃ、こまつな、ごぼう、赤ピーマン、しめじ、ねぎ
			ミルク かぼちゃ蒸しパン	ミルク かぼちゃ蒸しパン	ミルク かぼちゃ蒸しパン			

★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



# 6月離乳食こんだて表①



2017年6月

宜野湾市 保育課

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	カや熱となる食物	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 大根人参ペースト	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚肉、豆腐	米、スパゲティ	だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、ピーマン、ねぎ
		ミルク 野菜がゆ	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			
2	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豚肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米	きゅうり、こまつな、にんじん、ヤングコーン、ピーマン
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
3	土	野菜がゆ	煮込みうどん	煮込みうどん	煮込みうどん	豚肉	ゆでうどん	キャベツ、にんじん、長ねぎ
5	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜たまねぎペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	ミルク、豆腐	米、食パン	たまねぎ、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン、ねぎ
		ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ→野菜ペーストサンド			
6	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉煮付け 野菜柔らか煮 もずくスープ	ミルク、豆腐、豚肉	さつまいも、米	もやし、もずく、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、コーン缶、切り干しいんげん
		ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
7	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト かつたまねぎペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	ミルク、白身魚	米	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり
		ミルク 野菜がゆ	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 人参キャベツペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜ヒジキ煮 スープ	5倍がゆ 豚肉ポテト煮 野菜ヒジキ煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜ヒジキ煮 スープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも、さつまいも	にんじん、キャベツ、こまつな、ごぼう、ねぎ、ひじき
		ミルク 芋がゆ	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 大根青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 昆布野菜煮 青菜スープ	ミルク、豆腐	米	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ
		ミルク 野菜がゆ	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			
10	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
12	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	こまつな、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ
		ミルク 野菜がゆ	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			
13	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ 豚肉煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 豚肉煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豚肉	米、さつまいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→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 大根青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜ヒジキ煮 大根スープ	ミルク、白身魚	米、さつまいも	だいこん、こまつな、にんじん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき
		ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
15	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	ミルク、豆腐	米、食パン	にんじん、こまつな、たまねぎ、ピーマン、コーン缶
		ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ→野菜ペーストサンド			

★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



# 6月離乳食こんだて表②



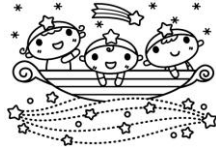
2017年6月

宜野湾市 保育課

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	カや熱となる食物	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 人参ペースト	煮込みめん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みそばろめん 野菜柔らか煮 スープ	煮込みそばろめん 野菜柔らか煮 アーサ汁	ミルク、豚ひき肉、豆腐	ゆで中華めん、米	長ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、アーサ、干しいたけ、
		野菜がゆ	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	豆腐	米	チンゲンサイ、にんじん、しめじ
17	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐	米	チンゲンサイ、にんじん、しめじ
19	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、豚肉	じゃがいも、米	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、ねぎ、カットわかめ
		野菜がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、豚肉	じゃがいも、米	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、ねぎ、カットわかめ
20	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 芋スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 芋スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 芋スープ	ミルク、白身魚	米、さつまいも	にんじん、ゴーヤー、たまねぎ、だいこん、長ねぎ
		野菜がゆ	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	ミルク、白身魚	米、さつまいも	にんじん、ゴーヤー、たまねぎ、だいこん、長ねぎ
21	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツペースト	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 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	さつまいも、米、じゃがいも	にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ
		野菜がゆ	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク、豆腐	さつまいも、米、じゃがいも	にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ
22	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト かつたまねぎペースト	煮込みパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	煮込みパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	煮込みパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、白身魚	米、スパゲティ	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、ひじき
		野菜がゆ	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	ミルク、白身魚	米、スパゲティ	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、ひじき
23	金	<b>慰 霊 の 日</b>						
24	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、ねぎ
26	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐そばろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐そばろ煮 野菜柔らか煮 もずくスープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、じゃがいも	もずく、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、ごぼう、ねぎ、干しいたけ
		野菜がゆ	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	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、じゃがいも	もずく、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、ごぼう、ねぎ、干しいたけ
27	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 昆布野菜煮 スープ	ミルク、白身魚	米、さつまいも	にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
		野菜がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、さつまいも	にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
28	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツペースト	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 肉だんご煮 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	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、ホットケーキ粉、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、えのきたけ、しめじ、コーン缶
		野菜がゆ	ミルク ホットケーキ(ミルク煮)	ミルク ホットケーキ(ミルク煮)	ミルク ホットケーキ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、ホットケーキ粉、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、えのきたけ、しめじ、コーン缶
29	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	ミルク、白身魚	米	にんじん、こまつな、ごぼう、コーン缶
		野菜がゆ	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	ミルク、白身魚	米	にんじん、こまつな、ごぼう、コーン缶
30	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 豚肉煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豚肉	米、さつまいも	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、しめじ
		野菜がゆ	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク、豚肉	米、さつまいも	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、しめじ

★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①



2017年7月

宜野湾市 保育課

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	カや熱となる食物	体の調子をよくする食物
1	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン
3	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 ワカスープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
4	火	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 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	ミルク、白身魚	米、パン、じゃがいも	とうがん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン缶、きゅうり、オクラ
5	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎペースト	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みそぼろスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みそぼろスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、しめじ、ねぎ、干しいたけ
6	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ポテペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 肉だんご煮 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	ミルク、豚ひき肉	米、じゃがいも	キャベツ、にんじん、もずく、ピーマン、たまねぎ
7	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 冬瓜スープ	5倍がゆ 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	ミルク、鶏肉	米	とうがん、にんじん、コーン缶、えのきたけ、オクラ、ねぎ、ひじき
8	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、ねぎ
10	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜たまねぎペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉豆腐煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚肉	さつまいも、米	にんじん、なす、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
11	火	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 豚肉ポテト煮 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	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ピーマン、切り干しいたけ、ねぎ、ひじき
12	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜ポテト柔らか煮 スープ	5倍がゆ 肉だんご煮 野菜ポテト柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 野菜ポテト柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉	米、じゃがいも	もずく、ごぼう、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン
13	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 豚肉煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豚肉	さつまいも、米	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、干しいたけ
14	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	煮込みそば 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みそば 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みそば 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豆腐	沖縄そば、米	にんじん、こまつな、生しいたけ、ピーマン、ねぎ
15	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ツナ水煮缶	米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、コーン缶、ねぎ

★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



2017年7月

宜野湾市 保育課

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
17	月	 <b>海 の 日</b> 						
18	火	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 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	ミルク、白身魚	米、さつまいも、	キャベツ、にんじん、もずく、こまつな、ごぼう、えのきたけ、ねぎ
			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			
19	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 肉だんご煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 野菜柔らか煮	ミルク、鶏ひき肉	米、さつまいも、	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
20	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ポテペースト	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 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	米、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、にんじん
			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			
21	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 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豚肉	米、食パン	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、生しいたけ、コーン缶、ねぎ
			ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ→野菜ペーストサンド			
22	土	野菜がゆ	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	ツナ水煮缶	スパゲティ	たまねぎ、ピーマン、にんじん
								
24	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 青菜ポテペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 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、こまつな、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、しめじ、ねぎ
			ミルク かぼちゃがゆ	ミルク かぼちゃがゆ	ミルク かぼちゃがゆ→おにぎり			
25	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	ミルク、豆腐	ゆで中華めん、米	たまねぎ、キャベツ、にんじん、赤ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき
			ミルク 煮込みそば	ミルク 煮込みそば	ミルク 煮込みそば			
26	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 青菜ポテペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、鶏肉	米、ホットケーキ粉、じゃがいも	こまつな、にんじん、たまねぎ、トマト、コーン缶、生しいたけ
			ミルク ホットケーキ(ミルク煮)	ミルク ホットケーキ(ミルク煮)	ミルク ホットケーキ			
27	木	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 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	ミルク、豆腐	さつまいも、米	とうがん、たまねぎ、にんじん、ねぎ
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
28	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツペースト	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚	ゆでうどん、米	こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
29	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉	米	長ねぎ、にんじん、干しいたけ
								
31	月	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 肉だんご煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 野菜柔らか煮	ミルク、豚ひき肉	米	とうがん、キャベツ、にんじん、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、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			

★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①



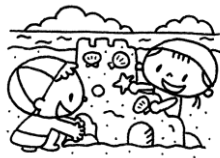
2017年8月

宜野湾市 保育課

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	カや熱となる食物	体の調子をよくする食物
1	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け もずく野菜煮 大根スープ	ミルク、白身魚、豚肉	米	だいこん、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、もずく、にんじん
			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			
2	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 冬瓜青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐	さつまいも、米	とうがん、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
3	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネペースト	7倍がゆ 魚ペースト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	5倍がゆ 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	軟飯→ごはん 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、豚肉、豆腐	じゃがいも、米	こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、切り干しだいこん、カットわかめ
			ミルク 煮込みマカロニ	ミルク 煮込みマカロニ	ミルク 煮込みマカロニ			
4	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豆腐	米	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ
			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			
5	土	野菜がゆ	煮込みうどん	煮込みうどん	煮込みうどん	豚肉	ゆでうどん	キャベツ、にんじん、干しいたけ
7	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	軟飯→ごはん 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、豚肉、豆腐	じゃがいも、米	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、ねぎ、カットわかめ
			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	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、白身魚	米、さつまいも	だいこん、こまつな、にんじん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき、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	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、食パン	たまねぎ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、干しいたけ、ひじき
			ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ→野菜ペーストサンド			
10	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ペースト	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 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	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、じゃがいも	長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、コーン缶、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			
11	金	<b>山の日</b>						
12	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米、さつまいも	にんじん、ごぼう、長ねぎ
14	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、こまつな、ごぼう、赤ピーマン、しめじ、長ねぎ、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			
15	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネペースト	7倍がゆ 魚ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも、そうめん(乾)	たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、グリーンピース
			ミルク 煮込みそうめん	ミルク 煮込みそうめん	ミルク 煮込みそうめん			

★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



2017年8月

宜野湾市 保育課

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	カや熱となる食物	体の調子をよくする食物
16	水	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 冬瓜スープ	5倍がゆ 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	ミルク、豆腐、 豚肉	さつまいも、 米	とうがん、にんじん、キャベツ、 チンゲンサイ、ねぎ、干しいたけ、 カットわかめ
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮				
17	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ホトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり				
18	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根ペースト	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 魚スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 魚スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 魚スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、スパゲティ	だいこん、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、こまつな、えのきたけ、 生しいたけ、ピーマン、しめじ、ねぎ
		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				
19	土	野菜がゆ	そうすい	そうすい	そうすい	豚ひき肉	米	もずく、コーン缶、赤ピーマン、 ピーマン
								
21	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、鶏肉、 豚肉	米	たまねぎ、なす、にんじん、 トマト、チンゲンサイ、コーン缶、 オクラ、へちま、しめじ、きゅうり、 赤ピーマン、黄ピーマン
		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				
22	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ホトペースト	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 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、 豚肉	米、食パン、 じゃがいも	キャベツ、にんじん、なす、 たまねぎ、こまつな、ピーマン、 ねぎ、コーン缶
		ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ→野菜ペーストサンド				
23	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ホトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜ポテト煮 スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜ポテト煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜ポテト煮 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、きゅうり、 コーン缶、生しいたけ
		ミルク ホットケーキ(ミルク煮)	ミルク ホットケーキ(ミルク煮)	ミルク ホットケーキ				
24	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚、 豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、しめじ
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮				
25	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツペースト	煮込みラーメン 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みラーメン 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みラーメン 鶏煮付け 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、 にら
		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				
26	土	野菜がゆ	そうすい	そうすい	そうすい	豆腐、豚肉	米	にんじん、ねぎ、干しいたけ、 ひじき
								
28	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	ミルク、白身魚	米	にんじん、こまつな、ごぼう、 コーン缶、ヤングコーン、 赤ピーマン、きゅうり
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮				
29	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ホトペースト	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 豆腐煮付け 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	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、 えのきたけ、きゅうり、 生しいたけ、切り干しだいこん、 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				
30	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネペースト	7倍がゆ 魚ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 もずくスープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、じゃがいも、 マカロニ	キャベツ、もずく、たまねぎ、 にんじん、こまつな、えのきたけ、 ねぎ、ひじき
		ミルク 煮込みマカロニ	ミルク 煮込みマカロニ	ミルク 煮込みマカロニ				
31	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 冬瓜人参ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	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、コーン缶、 ピーマン、いんげん、 切り干しだいこん
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→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



# 9月離乳食こんだて表①



2017年9月

宜野湾市 保育課

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	カや熱となる食物	体の調子をよくする食物
1	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギペースト	煮込みめん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みめん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮	煮込みめん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮	ミルク、豚ひき肉、豆腐	ゆで中華めん、米	にんじん、きゅうり、もやし、しめじ、ねぎ、ピーマン、アーサ、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	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
2	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、ねぎ
4	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐、豚肉	米、じゃがいも	きゅうり、テンゲンサイ、生しいたけ、にんじん、カットわかめ
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
5	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 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、きゅうり、オクラ、ピーマン
		ミルク 野菜がゆ	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			
6	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参冬瓜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ 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	ミルク、白身魚	米	にんじん、とうがん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、ねぎ
		ミルク 野菜がゆ	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			
7	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、そうめん(乾)	たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん
		ミルク 煮込みそうめん	ミルク 煮込みそうめん	ミルク 煮込みそうめん	ミルク 煮込みそうめん			
8	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、鶏肉	さつまいも、米	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、ピーマン
		ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
9	土	野菜がゆ	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	ツナ水煮缶	スパゲティ	トマト水煮缶、たまねぎ、ピーマン、にんじん
11	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも、さつまいも	パイイヤ(未熟果)、にんじん、だいこん、コーン缶、ひじき
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
12	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギペースト	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みそぼろスパゲティ 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉	米、スパゲティ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、えのきたけ、へちま、なす、ねぎ、カットわかめ
		ミルク 野菜がゆ	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			
13	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	ミルク、白身魚、豆腐	米	にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
		ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
14	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテペースト	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 豆腐煮付け 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	ミルク、鶏肉、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん
		ミルク 野菜がゆ	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			
15	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参冬瓜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ 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	ミルク、白身魚	米	たまねぎ、キャベツ、とうがん、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ
		ミルク 野菜がゆ	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








# 9月離乳食こんだて表②



2017年9月

宜野湾市 保育課

日付	曜日	材料と体内での主なはたらき						
		5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	血や肉となる食物	カや熱となる食物	体の調子をよくする食物
16	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉	米	にんじん、干しいたけ
18	月	 <b>敬老の日</b> 						
19	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、 豚肉	米	にんじん、なす、たまねぎ、 こまつな、きゅうり、 ピーマン、カットわかめ
20	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト たまねぎ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 肉だんご煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏ひき肉、豆腐	さつまいも、 米	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、 いご
21	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	ミルク、豆腐	米、食パン、 じゃがいも	たまねぎ、こまつな、にんじん、 コーン缶、ピーマン
22	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 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	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、こまつな、 ごぼう、赤ピーマン、 ねぎ、干しいたけ
23	土	 <b>秋分の日</b>  						
25	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参冬瓜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ 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	ミルク、白身魚	さつまいも、 米	とうがん、にんじん、チンゲンサイ、 キャベツ、えのきたけ、ねぎ、 干しいたけ
26	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	ミルク、豆腐	米、食パン	にんじん、こまつな、ごぼう、 たまねぎ、コーン缶
27	水	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 肉だんご煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉	米、ホット ケーキ粉	キャベツ、たまねぎ、コーン缶、 えのきたけ、にんじん、こまつな、 ピーマン、ねぎ
28	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ポテペースト	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 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな、 キャベツ、生しいたけ、 ひじき、カットわかめ
29	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎペースト	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚	ゆでうどん、 米	にんじん、たまねぎ、もやし、 こまつな、ピーマン
30	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐	米	キャベツ、にんじん、コーン缶

★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