

## 3月離乳食こんだて表①

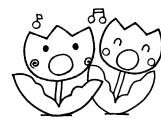
2019年3月

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      | カヤ熱となる食物        | 体の調子をよくする食物                                       |
| 1<br>金  |    | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参青菜キャベツペースト   | 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        | 米               | にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、いんげん、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                |                                 |               |                 |                                                   |
| 2<br>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                        | 豚肉            | スパゲティー          | たまねぎ、トマト水煮缶、にんじん、えのきだけ、ビーマン                       |
|         |    |                                            |                              |                                 |                                 |               |                 |                                                   |
| 4<br>月  |    | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参プロコリーポテトペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 ホテースープ   | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 ホテースープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜ひじき煮 ホテースープ    | ミルク、白身魚       | 米、じゃがいも         | プロッコリー、にんじん、だいこん、たまねぎ、長ねぎ、ひじき                     |
|         |    | 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<br>火  |    | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参青菜ペースト        | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 キャベツスープ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 キャベツスープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 キャベツスープ | ミルク、豆腐、豚肉     | 米               | りんご、キャベツ、長ねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、きゅうり、ひじき         |
|         |    | ミルク<br>さつま芋りんご煮                            | ミルク<br>さつま芋りんご煮              | ミルク<br>さつま芋りんご煮                 |                                 |               |                 |                                                   |
| 6<br>水  |    | 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 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ    | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ     | ミルク、豆腐、豚ひき肉   | 米、食パン           | こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、生しいたけ、コーン缶、赤ビーマン、黄ビーマン、ビーマン、ねぎ |
|         |    | ミルク<br>野菜がゆ                                | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜ベーストサンド                |                                 |               |                 |                                                   |
| 7<br>木  |    | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参青菜ホテトペースト    | 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 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、ホットケーキ粉 | こまつな、にんじん、たまねぎ                                    |
|         |    | 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                   |                                 |               |                 |                                                   |
| 8<br>金  |    | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参青菜ペースト        | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮         | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮         | 煮込み沖縄そば 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮         | ミルク、豆腐        | 沖縄そば、米          | もやし、にんじん、こまつな、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                |                                 |               |                 |                                                   |
| 9<br>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、ビーマン                                    |
|         |    |                                            |                              |                                 |                                 |               |                 |                                                   |
| 11<br>月 |    | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参青菜ホテトペースト     | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 ホテースープ  | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 ホテースープ  | 軟飯→ごはん 鶏肉煮付け<br>野菜柔らか煮 ホテースープ   | ミルク、鶏肉、豚肉     | 米、じゃがいも         | にんじん、もやし、こまつな、えのきだけ、ねぎ、干しいたけ、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                |                                 |               |                 |                                                   |
| 12<br>火 |    | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参青菜大根ペースト     | 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、豚肉    | さつまいも、米         | りんご、にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな、ごぼう、長ねぎ                   |
|         |    | ミルク<br>さつま芋りんご煮                            | ミルク<br>さつま芋りんご煮              | ミルク<br>さつま芋りんご煮                 |                                 |               |                 |                                                   |
| 13<br>水 |    | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト プロコリータマネギ人参ペースト | 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 鶏の豆乳煮<br>野菜柔らか煮 スープ      | ミルク、調製豆乳、鶏肉   | 米、ホットケーキ粉       | プロッコリー、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ              |
|         |    | 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                   |                                 |               |                 |                                                   |
| 14<br>木 |    | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参青菜タマネギペースト   | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 青菜スープ    | 5倍がゆ→軟飯 肉だんご煮<br>野菜柔らか煮 青菜スープ   | 軟飯→ごはん 肉だんご煮<br>野菜柔らか煮 青菜スープ    | ミルク、鶏ひき肉、調整豆乳 | 米、小麦粉           | たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、コーン缶、ビーマン、にら、切り干しだいこん      |
|         |    | ミルク<br>野菜がゆ                                | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜ヒラヤーチー                 |                                 |               |                 |                                                   |
| 15<br>金 |    | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギカボチャペースト  | 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 豚肉ボテ煮<br>野菜柔らか煮 スープ     | 軟飯→ごはん 豚肉ボテ煮<br>野菜柔らか煮 スープ      | ミルク、豚肉        | 米、パン、じゃがいも      | たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、ビーマン、しめじ                 |
|         |    | ミルク<br>野菜がゆ                                | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜ベーストサンド                |                                 |               |                 |                                                   |

★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



## 3月離乳食こんだて表②

2019年3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 |                |                                                    |
|----|----|-------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------|----------------|----------------------------------------------------|
|    |    | 野菜がゆ                                      | ぞうすい                        | ぞうすい                            | ぞうすい                           | 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 | 土  | 野菜がゆ                                      | ぞうすい                        | ぞうすい                            | ぞうすい                           | 豚肉            | 米              | にんじん、ねぎ、干しいたけ                                      |
|    |    |                                           |                             |                                 |                                |               |                |                                                    |
| 18 | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ベース 人参青菜タマキユースープ   | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜煮付け キャベツスープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜煮付け キャベツスープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜煮付け キャベツスープ   | ミルク、白身魚       | 米              | 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                 |
|    |    |                                           |                             |                                 |                                |               |                |                                                    |
| 19 | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ベース 人参キャベツ青菜ベース     | 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 鶏煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ      | ミルク、鶏肉        | さつまいも、米        | キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、ビーマン、干しいたけ、ひじき                    |
|    |    |                                           |                             |                                 |                                |               |                |                                                    |
| 20 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ベース 人参青菜ポテトベース     | 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        | にんじん、なめこ、こまつな、ねぎ、切り干したいこん                          |
|    |    |                                           |                             |                                 |                                |               |                |                                                    |
| 21 | 木  | <b>春 分 の 日</b>                            |                             |                                 |                                |               |                |                                                    |
| 22 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ベース 人参キャベツブロッコリーベース | 煮込みバゲティ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 煮込みバゲティ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | 煮込みバゲティ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ    | ミルク、豚ひき肉      | 米、スペゲティー       | たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、ごぼう、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、ひじき |
|    |    |                                           |                             |                                 |                                |               |                |                                                    |
| 23 | 土  | 野菜がゆ                                      | ぞうすい                        | ぞうすい                            | ぞうすい                           | 豚肉            | 米              | たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ                                 |
|    |    |                                           |                             |                                 |                                |               |                |                                                    |
| 25 | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ベース 人参ブロッコリーポテトベース  | 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 鶏の豆乳煮<br>野菜柔らか煮 スープ     | ミルク、調製豆乳、鶏肉   | ゆで中華めん、米、じゃがいも | たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、こまつな、しめじ、コーン缶、赤ピーマン               |
|    |    |                                           |                             |                                 |                                |               |                |                                                    |
| 26 | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ベース 人参青菜キャベツベース    | 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 魚そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 ポテトスープ  | 軟飯→ごはん 魚そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 ポテトスープ  | ミルク、白身魚、鶏ひき肉  | 米、じゃがいも        | りんご、キャベツ、しめじ、にんじん、こまつな                             |
|    |    |                                           |                             |                                 |                                |               |                |                                                    |
| 27 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ベース 人参タマネギカボチャベース   | 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 鶏煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ      | ミルク、鶏肉        | 米              | にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、切り干したいこん、干しいたけ、ひじき        |
|    |    |                                           |                             |                                 |                                |               |                |                                                    |
| 28 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ベース 人参青菜キャベツベース    | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 青菜スープ   | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 青菜スープ    | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 青菜スープ    | ミルク、白身魚       | 米              | キャベツ、にんじん、こまつな、コーン缶、えのきたけ、ビーマン、ひじき                 |
|    |    |                                           |                             |                                 |                                |               |                |                                                    |
| 29 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ベース 人参青菜ボタベース       | 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 豚肉ボテト煮<br>野菜柔らか煮 わかめスープ | 軟飯→ごはん 豚肉ボテト煮<br>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、チンゲンサイ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ビーマン、ねぎ、カットわかめ       |
|    |    |                                           |                             |                                 |                                |               |                |                                                    |
| 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