



7月離乳食こんだて表①

2019年7月

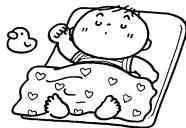
宜野湾市 子育て支援課

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	体の調子をよくする食物				
1月	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ボーネースト 人参タマネギ青菜ベースト	7倍がゆ 魚ボテ煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚ボテ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ボテ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉 米、食パン、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	材料と体内での主なはたらき
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ベーストサンド				
2火	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギキャベツベースト	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 鶏煮付け 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、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、生しいたけ、切り干したいこん、ひじき	材料と体内での主なはたらき
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮				
3水	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参キャベツ青菜ベースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ボテスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ボテスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ボテスープ	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、もぞく、ねぎ	材料と体内での主なはたらき
		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				
4木	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参青菜ボトースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ボテ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ボテ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉 じゃがいも、米	こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しめじ、赤ビーマン、黄ビーマン、切り干したいこん、カットわかめ	材料と体内での主なはたらき
		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				
5金	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参冬瓜サツマ芋ベースト	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 鶏煮付け 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	材料と体内での主なはたらき
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮				
6土	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、ビーマン	材料と体内での主なはたらき
			🎃	🎃	🎃			
8月	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参青菜ボトースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ボテスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ボテスープ	軟飯→ごはん 豚肉煮付け 野菜柔らか煮 ボテスープ	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、ビーマン、カットわかめ	材料と体内での主なはたらき
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ				
9火	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参青菜ベースト	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	ミルク、白身魚 米、さつまいも	にんじん、こまつな、赤ビーマン、きゅうり、切り干したいこん	材料と体内での主なはたらき
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮				
10水	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参青菜冬瓜ベースト	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	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、ビーマン、コーン缶、切り干したいこん	材料と体内での主なはたらき
		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木	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参青菜ボトースト	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉 米、じゃがいも、さつまいも	にんじん、ごぼう、長ねぎ、こまつな、ひじき	材料と体内での主なはたらき
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ				
12金	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参キャベツ青菜ベースト	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豚肉、豆腐 ゆでうどん、米	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、ビーマン、ねぎ、カットわかめ	材料と体内での主なはたらき
		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				
13土	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	材料と体内での主なはたらき
			♪♪♪	♪♪♪	♪♪♪			
15月								海の日

★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

※16日以降は裏面



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	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→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	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、切り干し大葱
		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				
17	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギさつま芋ペースト	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 鶏煮付け 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 さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮				
18	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ボウルペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ホテースープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ホテースープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ホテースープ	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 人参冬瓜青菜ペースト	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	ミルク、白身魚	米、さつまいも	とうがん、こまつな、にんじん、ビーマン、ひじき、干ししいたけ
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり				
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
			おにぎり	おにぎり	おにぎり			
22	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 豚肉煮付け 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、ビーマン、ひじき
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮				
23	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ボウル青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜軟らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜軟らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 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				
24	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギボウルペースト	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 鶏肉煮付け 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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ				
25	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 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 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	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				
26	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツボウルペースト	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
		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	豚ひき肉	米	もずく、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、にんじん
			おにぎり	おにぎり	おにぎり			
29	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギボウルペースト	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	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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ベーストサンド				
30	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜サツマ芋ペースト	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	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				
31	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ボウルペースト	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	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、切り干し大葱
		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