



8月離乳食こんだて

8/1/2019

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		
		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 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	じやがいも、 米、さつまい も	ミルク、豚肉 、豆腐	にんじん、チングンサイ、 えのきだけ、赤ビーマン、 黄ビーマン、ビーマン、カツ トわかめ				
1 木		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	米、スパゲティ イ	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 のきだけ、しめじ、ねぎ、干し しいたけ				
		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	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							
2 金		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	米	豆腐、豚ひき 肉	長ねぎ、にんじん、干し しいたけ				
		野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい							
3 土						米、食パン、 じやがいも	ミルク、鶏肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、オ クラ、コン缶、赤ビーマン、黄ビ ーマン、ビーマン、干ししいたけ				
5 月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギボトースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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	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、コン缶 、しめじ、ビーマン、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 野菜ベーストサンド	ミルク 野菜がゆ							
6 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参冬瓜青菜ベースト	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 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	米、じやがい 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 さつま芋煮	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 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、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、えのきだけ 、ビーマン、ねぎ、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	ミルク 野菜がゆ							
8 木		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 豆腐スープ	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							
9 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参キャベツ冬瓜ベースト	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	ゆでうどん	豚肉	たまねぎ、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	ミルク 野菜がゆ							
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 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、じやがい 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	ミルク 野菜がゆ							
14 水		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	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、切り干したい こん				
		ミルク さつま芋煮	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 白身魚ベースト 人参タマネギボトースト	7倍がゆ 魚ボテスープ 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚ボテスープ 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ボテスープ 野菜柔らか煮 スープ	米、じやがい も	ミルク、豚肉	たまねぎ、にんじん、きゅう り、ビーマン、切り干したい 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	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

※16日以降は裏面



8月離乳食こんだて表

宜野湾市 子育て支援課

8/1/2019

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 豆腐ベースト 人参冬瓜ベースト	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	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
		ミルク さつま芋煮	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	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
		野菜がゆ	野菜がゆ	野菜がゆ	野菜がゆ			
19	月	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 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、えのきだけ、もずく、たまねぎ、こまつな
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
20	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参ホテ青菜ベースト	7倍がゆ 魚ホテ煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚ホテ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホテ煮 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、カツわかめ
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ベーストサンド			
21	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参青菜キャベースト	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	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
		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			
22	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参青菜ホテベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ホテスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ホテスープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ホテスープ	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	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
23	金	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 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、生しいたけ
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
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
		野菜がゆ	野菜がゆ	野菜がゆ	野菜がゆ			
26	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホテベースト 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 ホテスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ホテスープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 ホテスープ	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、カツわかめ
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ			
27	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	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
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
28	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参青菜ホテベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ホテスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ホテスープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 野菜柔らか煮 ホテスープ	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
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
29	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギキャベースト	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	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、ねぎ
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
30	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参ホテ青菜ベースト	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	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
		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			
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
		野菜がゆ	野菜がゆ	野菜がゆ	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