



# 10月離乳食こんだて表①



2019年10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 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参青菜ボテベースト	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 豚肉とうふ煮 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、豚肉、豆腐	じゃがいも、米	にんじん、チンゲンサイ、えのきだけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ビーマン、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							
2 水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参キャベツタマネギベースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、鶏肉	さつまいも、米	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、きゅうり、生じいたけ、切り干しだいこん、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							
3 木		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 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 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	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきだけ、もずく、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							
4 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参青菜タマネギベースト	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、豚ひき肉	米、スパゲティー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、えのきだけ、ピーマン、グリンピース				
		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							
5 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				
7 月		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 豚汁	ミルク、豆腐	さつまいも、米	バハイヤ(未熟果)、にんじん、とうがん、ごぼう、長ねぎ、にら、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							
8 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ボトベースト 人参タマネギベースト	7倍がゆ 魚ボト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ボト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ボト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、切り干したいこん				
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ	ミルク 野菜ベーストサンド							
9 水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギフッコリベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 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	ミルク、豚肉、豆腐	米、食パン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、えのきだけ、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、ひじき				
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ベーストサンド							
10 木		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	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、鶏肉	米	たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのきだけ、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							
11 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参青菜ボテベースト	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 豚肉とうふ煮 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	こまつな、キャベツ、にんじん、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→おにぎり							
12 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、ねぎ、ひじき				
14 月		<b>体 育 の 日</b>										
15 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参青菜大根ベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、さつまいも	だいこん、にんじん、長ねぎ、もやし、こまつな、ごぼう、コーン缶、干しいたけ				
		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							

★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



## 10月離乳食こんだて表②

2019年10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		
		煮込みそば 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みそば 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みそば 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク 野菜がゆーおにぎり	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆーおにぎり	血や肉となる食物 ミルク、白身魚
16	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆー軟飯 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、ホットケーキ粉	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 野菜がゆーおにぎり	ミルク 野菜がゆーおにぎり			
17	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倍がゆー軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆー軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、白身魚、豆腐	米、小麦粉	にんじん、こまつな、しめじ、切り干したいこん
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
18	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	5倍がゆー軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、白身魚、豆腐	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ビーマン
		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			
19	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
		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			
21	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倍がゆー軟飯 肉だんご煮 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、鶏ひき肉、豚肉	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、コーン缶、しめじ、ピーマン、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			
22	火	《祝日》即位礼正殿の儀						
23	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギボテースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆー軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、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 ホットケーキ			
24	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ボテースト 人参青菜キャベツペースト	7倍がゆー魚ボテ煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 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 わかめスープ	ミルク、豚肉	米、食パン、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、こまつな、ねぎ、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	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 人参青菜タマネギペースト	7倍がゆー豆腐煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	5倍がゆー軟飯 豚肉とうふ煮 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	ミルク、豆腐、豚肉	米、マカロニ、じゃがいも	キャベツ、長ねぎ、にんじん、たまねぎ、こまつな、生しいたけ、きゅうり、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 煮込みマカロニ煮			
26	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
		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			
28	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜サツマ芋ペースト	7倍がゆー魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 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、もやし、こまつな、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、ひじき
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆーおにぎり	ミルク 芋がゆーおにぎり			
29	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倍がゆー豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 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、こまつな、ごぼう、にら、切り干したいこん
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆーおにぎり	ミルク 野菜がゆーおにぎり			
30	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倍がゆー豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 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	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、しめじ、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			
31	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ボテースト	7倍がゆー魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆー軟飯 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	ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、かぼちゃ、ひじき
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆーおにぎり	ミルク 野菜がゆーおにぎり			

★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