



8月離乳食こんだて表①

2020年8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	豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、ビーマン
1 土		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ボテペースト	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→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、さつまいも、じゃがいも	もやし、にんじん、こまつな、コーン缶、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			
3 月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 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 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	にんじん、こまつな、えのきだけ、刻みこんぶ、切り干したいこん
		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			
4 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 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 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、鶏肉	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、オクラ、ピーマン、しめじ
		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 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、豚肉、豆腐、鶏肉	じゃがいも、米、食パン、	にんじん、こまつな、えのきだけ、たまねぎ、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	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
6 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ボテペースト	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→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、白身魚	沖縄そば、米	もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、ねぎ
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク 野菜ベーストサンド	ミルク 野菜ベーストサンド			
7 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 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 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	豆腐、	米	にんじん、しめじ、えのきだけ、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			
8 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、コーン缶、きゅうり、オクラ、ピーマン、しめじ
10 月								
11 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キヤハッペースト	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、豆腐	米、じゃがいも	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			
12 水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギボテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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、豆腐、豚肉、鶏ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、長ねぎ、ピーマン、ごぼう
		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 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ボテペースト	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→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	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	こまつな、長ねぎ、なす、にんじん、きゅうり、干ししいたけ
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク ホットケーキ			
14 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 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 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、もやし、こまつな、ごぼう、長ねぎ、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→おにぎり			
15 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、赤ピーマン、ピーマン

★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

※16日以降は裏面



8月離乳食こんだて表②

2020年8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				
17 月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 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 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚、鶏ひき肉 も	米、さつまいも	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				
18 火	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、豆腐、豚肉 めん	米、ゆで中華めん	たまねぎ、キャベツ、とうがん、にんじん、こまつな、にら、カットわかめ	
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みそば				
19 水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホテペースト 人参青菜冬瓜ペースト	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 も	米、食パン、じゃがいも	たまねぎ、とうがん、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ	
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク 野菜ペーストサンド				
20 木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギホテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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 も	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、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				
21 金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギホテペースト	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、豚肉 ゆでうどん、米	ゆでうどん、 米	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、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				
22 土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉 も	米	長ねぎ、にんじん、干ししいたけ、こまつな	
		✿	✿	✿				
24 月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギホテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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、豆腐、豚肉 さつまいも、米	さつまいも、 米	たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、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				
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、豆腐 米	米	たまねぎ、にんじん、ゴーヤー、キャベツ、オクラ、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				
26 水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギホテッコリーペースト	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、豚ひき肉、豆腐 米、ホットケーキ粉	米、ホットケーキ粉	たまねぎ、ブロッコリー、えのきだけ、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、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 ホットケーキ				
27 木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギカボチャペースト	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、豆腐 米	米	かぼちゃ、にんじん、こまつな、えのきだけ、たまねぎ、コーン缶、刻みこんぶ、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→おにぎり				
28 金	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 スープ	5倍がゆ→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	米	とうがん、にんじん、もやし、こまつな、生しいたけ、しめじ、えのきだけ、たまねぎ	
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり				
29 土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉 も	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ	
		✿	✿	✿				
31 月	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 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、豆腐、豚肉 米	米	キャベツ、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、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→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