



# 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		
						血や肉となる食物	力や熱となる食物	体の調子をよくなる食物
1	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、ピーマン
3	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜がゆペースト	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、 切り干しいたけ
4	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜がゆペースト	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、えのきたけ、 刻みこんぶ、切り干しいたけ
5	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜がゆペースト	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、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
6	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜がゆペースト	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、豚肉、 豆腐、鶏ひき肉	じゃがいも、 米、食パン、	にんじん、こまつな、えのきたけ、 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
7	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜がゆペースト	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	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
8	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
10	月							
11	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜がゆペースト	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
12	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜がゆペースト	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
13	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜がゆペースト	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、干しいたけ
14	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜がゆペースト	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、 干しいたけ
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 人参青菜マナネギペースト	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	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、切り干しいんこ
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
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	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	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 さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	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 人参青菜マナネギペースト	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、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 人参青菜マナネギペースト	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	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	米	長ねぎ、にんじん、干しいたけ、こまつな
								
24	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜マナネギペースト	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	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 さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
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	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 人参青菜マナネギペースト	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	たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、カットわかめ
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	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 人参青菜マナネギペースト	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、豆腐	米	かぼちゃ、にんじん、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、コーン缶、刻みこんぶ、切り干しいんこ
			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	とうがん、にんじん、もやし、こまつな、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、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	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	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