



7月離乳食こんだて表①



2021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 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギ青菜ボテースト		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 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	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、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				
2 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参青菜キャベツベースト		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、豆 腐、豚肉	ゆでうどん、 米	キャベツ、こまつな、にんじん、コーン缶、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→おにぎり				
3 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
				☆		☆		☆				
5 月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ボテースト 人参タマネギ青菜ベースト		7倍がゆ 魚ボテト煮 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆ→軟飯 豚肉ボテト煮 野菜柔らか煮 スープ		軟飯→ごはん 豚肉ボテト煮 野菜柔らか煮 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、ピーマン、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→おにぎり				
6 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギボテプロッコリーベースト		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、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、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 野菜がゆ→おにぎり				
7 水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギ青菜ボテースト		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	とうがん、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、こまつな、たまねぎ
				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				
8 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギ青菜キャベツベースト		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	さつまいも、 米	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、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				
9 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		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、ホット ケーキ粉	キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、コーン缶、ピーマン、ひじき
				ミルク 野菜がゆ		ミルク 野菜がゆ		ミルク ホットケーキ				
10 土		野菜がゆ		ぞうすい		ぞうすい		ぞうすい		豆腐、豚肉	米	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ
				☺		☺		☺				
12 月		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		ミルク、白身 魚	さつまいも、 米	にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん
				ミルク さつま芋煮		ミルク さつま芋煮		ミルク さつま芋煮				
13 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギ青菜ベースト		7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ		5倍がゆ→軟飯 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ		軟飯→ごはん 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ		ミルク、豆 腐、鶏肉	米	たまねぎ、なす、にんじん、こまつな、へちま、しめじ、きゅうり、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン
				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				
14 水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギ青菜ボテースト		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	にんじん、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、たまねぎ
				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				
15 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギ青菜ボテースト		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、 ホットケーキ粉	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				

★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



7月離乳食こんだて表②



2021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	金	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 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	ミルク、白身魚	米	とうがん、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、ひじき、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→おにぎり									
17	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ						
19	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参青菜キヤベツボトベースト	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	さつまいも、米、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、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									
20	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホトベースト 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 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	米、じゃがいも	プロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、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									
21	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参青菜タマネギホトベースト	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 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、豆腐	米、じゃがいも	こまつな、にんじん、しめじ、ピーマン、ひじき、干しいたけ、たまねぎ						
			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									
22	木	海の日												
23	金	スポーツの日												
24	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、しらす干し	米	キャベツ、にんじん、コーン缶						
26	月	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 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	ミルク、白身魚	米	とうがん、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ						
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮									
27	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参青菜タマネギホトベースト	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、豆腐、豚肉	米、食パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう						
			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									
28	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホトベースト 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 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、ホットケーキ粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、コーン缶、こまつな						
			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									
29	木	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	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、さつまいも、マカロニ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン缶、ピーマン、ひじき、こまつな						
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ									
30	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参キャベツ青菜ホトベースト	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 スープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、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									
31	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏ひき肉	米	もずく、コーン缶、ピーマン、にんじん						

★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