



8月離乳食こんだて表①

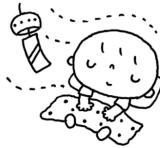
2021年8月

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 | | |
|-----|----|--|-----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------|-----------------|---|
| | | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト | 7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ | 軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ | 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 |
| 2月 | 月 | | 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、白身魚 | 米 | にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン |
| | | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜キャベツボタベースト | 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 | | | |
| 3火 | 火 | | 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 | ミルク、豚肉、豆腐 | 米、じゃがいも | たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな |
| | | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ボタベースト 人参タマネギブロッコリーベースト | 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 | | | |
| 4水 | 水 | | 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、豚肉 | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉 | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、なす、コーン缶 |
| | | 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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ | | | |
| 5木 | 木 | | 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、豆腐、鶏ひき肉 | 米、さつまいも | こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、切り干したいこん |
| | | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギキャベツペースト | 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 | | | |
| 6金 | 金 | | 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 | ミルク、白身魚 | 米、じゃがいも | にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな |
| | | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ボタベースト | 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 | | | |
| 7土 | 土 | 野菜がゆ | ぞうすい | ぞうすい | ぞうすい | 豚ひき肉 | 米 | こまつな、にんじん、コーン缶 |
| | | | | | | | | |
| 9月 | | 振替休日 | | | | | | |
| 10火 | 火 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜冬瓜ペースト | 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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ | ミルク、鶏肉 | 米、さつまいも | とうがん、キャベツ、にんじん、こまつな、生いいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ |
| | | | ミルク 芋がゆ | ミルク 芋がゆ | ミルク 芋がゆ→おにぎり | | | |
| 11水 | 水 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギキャベツボタベースト | 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、キャベツ、にんじん、しめじ、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 | | | |
| 12木 | 木 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ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 | キャベツ、にんじん、しめじ、ひじき、こまつな、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 | | | |
| 13金 | 金 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ペースト | 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 | 煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豚ひき肉、豆腐 | 米、スパゲティー | たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、オクラ、ピーマン、コーン缶 |
| | | | 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土 | 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 |
| | | | | | | | | |
| 16月 | 月 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ボタベースト | 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、じゃがいも、豆腐 | じゃがいも、米 | にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、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→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



8月離乳食こんだて表②



2021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 | 火 | 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 青菜ホテベースト | 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 米、じゃがいも | にんじん、こまつな、えのきたけ、切り干しこん、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 | ミルク さつま芋煮 | | | |
| 18 | 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 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、豚肉、豆腐 | 米、食パン、じゃがいも | こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、ねぎ |
| | | ミルク 野菜がゆ | ミルク 野菜がゆ | ミルク 野菜ペーストサンド | ミルク 野菜がゆ | | | |
| 19 | 木 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ホテベースト | 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 | ミルク、豆腐 | 米、じゃがいも | こまつな、にんじん、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 | ミルク 野菜がゆ | | | |
| 20 | 金 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ペースト | 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、しめじ、こまつな、キャベツ、ねぎ、カットわかめ |
| | | ミルク 芋がゆ | ミルク 芋がゆ | ミルク 芋がゆ→おにぎり | ミルク 芋がゆ | | | |
| 21 | 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 |
| | | | ○○ | ○○ | ○○ | | | |
| 23 | 月 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ホテベースト | 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 | 米、さつまいも、じゃがいも | にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、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 | ミルク さつま芋煮 | | | |
| 24 | 火 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ホテベースト | 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 | キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、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→おにぎり | ミルク 野菜がゆ | | | |
| 25 | 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 青菜ホテベースト | 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、豚ひき肉、豆腐 | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉 | たまねぎ、こまつな、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 さつま芋煮 | ミルク さつま芋煮 | ミルク ホットケーキ | ミルク ホットケーキ | | | |
| 26 | 木 | 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 青菜ペースト | 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、パン | にんじん、とうがん、ひじき、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 野菜ペーストサンド | ミルク 野菜ペーストサンド | | | |
| 27 | 金 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ホテベースト | 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、豚ひき肉、豆腐 | 米、じゃがいも | たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、きゅうり、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 | ミルク 野菜がゆ | | | |
| 28 | 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、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶 |
| | | | ○○ | ○○ | ○○ | | | |
| 30 | 月 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ ブロッコリーペースト | 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 | にんじん、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、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→おにぎり | ミルク 野菜がゆ | | | |
| 31 | 火 | 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 青菜ホテベースト | 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、さつまいも | たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、もずく、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 | | | |

★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