



## 9月離乳食こんだて表①



2021年9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	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜キヤベツポテトペースト	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 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、えのきたけ、にんじん、カットわかめ				
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆーおにぎり								
2	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、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干したいこん、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								
3	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜キヤベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	煮込みミートスパゲティ 野菜柔らか煮 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、もやし、こまつな、えのきたけ、コーン缶、干しあじたけ、ひじき				
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆーおにぎり								
4	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、干しあじたけ				
6	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ポテトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆー軟飯 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	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	たまねぎ、なす、トマト、にんじん、こまつな、オクラ、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 野菜がゆーおにぎり								
7	火	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倍がゆー軟飯 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、さつまいも	にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干したいこん、たまねぎ、こまつな				
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆーおにぎり								
8	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜カボチャペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、食パン、じゃがいも	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、ピーマン、コーン缶、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								
9	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ポテトペースト	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	ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき				
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮								
10	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ポテトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 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 ワカメスープ	ミルク、豚肉、豆腐	じゃがいも、米、マカロニ	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干したいこん、長ねぎ、カットわかめ				
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ								
11	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ				
13	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ポテトペースト	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	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 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆーおにぎり								
14	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キヤベツ青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 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、にんじん、しめじ、こまつな、生しいたけ、切り干したいこん、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								
15	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギブロッコリーペースト	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	さつまいも、米	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん				
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮								

★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



## 9月離乳食こんだて表②



2021年9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	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、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 野菜がゆーおにぎり				
17	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 青菜ボテペースト		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	ゆでうどん、米、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、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 野菜がゆーおにぎり				
18	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
				✿		✿		✿				
20	月	<b>敬老の日</b>										
21	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 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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ		ミルク、鶏肉	さつまいも、米	とうがん、キャベツ、しめじ、こまつな、にんじん、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、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				
22	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 青菜ボテペースト		7倍がゆー軟飯 豆腐そぼろ 野菜柔らか煮 ポテトスープ		5倍がゆー軟飯 豆腐そぼろ 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	たまねぎ、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ
				ミルク 野菜がゆ		ミルク 野菜がゆ		ミルク ホットケーキ				
23	木	<b>秋分の日</b>										
24	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倍がゆー軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ		煮込みラーメン 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮		ミルク、鶏肉	ゆで中華めん、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 野菜がゆーおにぎり				
10	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、赤ピーマン、ピーマン、にんじん
				✿		✿		✿				
27	月	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 ブロッコリー 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 スープ		ミルク、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、カットわかめ
				ミルク 野菜がゆ		ミルク 野菜がゆ		ミルク 野菜がゆーおにぎり				
28	火	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倍がゆー軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆー軟飯 豚肉とうふ 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	たまねぎ、にんじん、キャベツ、オクラ、ねぎ、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				
29	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 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倍がゆー軟飯 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、さつまいも	とうがん、こまつな、にんじん、ピーマン、ひじき、干しいたけ、たまねぎ
				ミルク 芋がゆ		ミルク 芋がゆ		ミルク 芋がゆーおにぎり				
30	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 青菜ボテペースト		7倍がゆー軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆー軟飯 豚肉とうふ 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、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、コーン缶、きゅうり
				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				

★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