

## 9月離乳食こんだて表①



2022年9月

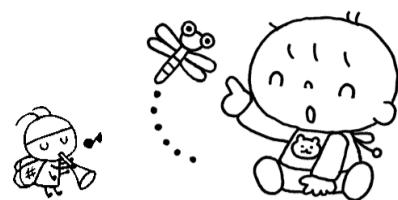
宜野湾市 子育て支援課

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 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参青菜キャベツベース	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	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ
		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			
2 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ青菜ボトベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みスパゲティ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、スペゲティー、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、切り干し大いこん、干しいたけ、ひじき、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	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 豆腐ベース 人参タマネギ青菜ボトベースト	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 豆腐煮付け 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、鶏肉、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、なす、トマト、へちま、にんじん、こまつな、きゅうり、オクラ、しめじ、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	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 白身魚ベース 人参青菜タマネギベース	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、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、赤ピーマン
		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			
7 水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ青菜ボトカボチャベース	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、きゅうり、なす、かぼちゃ、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	ミルク 野菜ペーストサンド			
8 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参キヤベツ青菜タマネギベース	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、こまつな、にんじん、カットわかめ、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→おにぎり			
9 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ青菜冬瓜ベース	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	にんじん、とうがん、もやし、こまつな、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、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			
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
			✿	✿	✿			
12 月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参青菜タマネギボトベースト	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 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	ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、ひじき
		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→おにぎり			
13 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参キヤベツ青菜ボトベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、じゃがいも	キャベツ、長ねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり	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 人参青菜タマネギ冬瓜ベース	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、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			
15 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ青菜ボトベースト	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	にんじん、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			

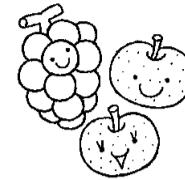
★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめています

☆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



## 9月離乳食こんだて表②



2022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		
		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参青菜タマネギボトベースト	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 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	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	米、じゃがいも	こまつな、にんじん、しめじ、ピーマン、干しいたけ、ひじき、たまねぎ	たまねぎ、にんじん、ピーマン	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
16	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参青菜タマネギボトベースト	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 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	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	米、じゃがいも	こまつな、にんじん、しめじ、ピーマン、干しいたけ、ひじき、たまねぎ	たまねぎ、にんじん、ピーマン	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	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	豚ひき肉	米	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	米	こまつな、にんじん、しめじ、ピーマン、干しいたけ、ひじき、たまねぎ	たまねぎ、にんじん、ピーマン	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
19	月	<b>敬老の日</b>										
20	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参青菜タマネギボトベースト	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 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	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	米、じゃがいも	こまつな、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ	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	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	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 人参タマネギ青菜ボトベースト	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	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	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	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	こまつな、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ	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	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 さつま芋煮	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							
22	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参青菜タマネギボトベースト	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	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	ゆでうどん、米、じゃがいも	こまつな、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、こまつな	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、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	ミルク 野菜がゆ→おにぎり							
23	金	<b>秋分の日</b>										
24	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	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	米	こまつな、にんじん、ピーマン、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ
26	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参キヤベツタマネギボトベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	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	米、じゃがいも	こまつな、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	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	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	ミルク 野菜がゆ→おにぎり							
27	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参青菜タマネギ冬瓜ベースト	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、さつまいも	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	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	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	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 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							
28	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参キヤベツ青菜タマネギボトベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、じゃがいも	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	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじんキャベツ、オクラ、ねぎ、こまつな	たまねぎ、にんじんキャベツ、オクラ、ねぎ、こまつな	たまねぎ、にんじんキャベツ、オクラ、ねぎ、こまつな
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり							
29	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参青菜タマネギボトベースト	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 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	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	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	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう	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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり							
30	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参キヤベツ青菜タマネギボトベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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	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	米、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、ピーマン、カットわかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、ピーマン、カットわかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、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	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