



## 7月離乳食こんだて表①



2023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		
		野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	血や肉となる食物 豆腐、豚肉	力や熱となる食物 米	体の調子をよくする食物 にんじん、こまつな、しめじ、えのきだけ、ねぎ
1 土		野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ミルク、白身魚	米、さつまいも	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
			＊	＊	＊			
3 月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 自身魚ペースト 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	軟飯ーごはん 魚煮付け 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、プロッコリー、ピーマン、しめじ、切り干したいこん、こまつな
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆーおにぎり			
4 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ボタペースト	7倍がゆー豆腐煮付け 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	軟飯ーごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	こまつな、にんじん、しめじ、ピーマン、干しこじき、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	ミルク 野菜がゆーおにぎり			
5 水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 自身魚ペースト 人参タマネギ青菜ボタペースト	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	軟飯ーごはん 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	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきだけ、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 野菜がゆーおにぎり			
6 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タペースト	7倍がゆー豆腐煮付け 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	軟飯ーごはん 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、さつまいも	とうがん、にんじん、えのきだけ、コーン缶、きゅうり、いんげん、ねぎ、たまねぎ、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	ミルク さつま芋煮			
7 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 自身魚ペースト 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	軟飯ーごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米	もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、にんじん
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆーおにぎり			
8 土		野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏ひき肉	米	にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、青菜、にんじん、こまつな
		＊	＊	＊	＊			
10 月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆー豆腐煮付け 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	軟飯ーごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、豆腐	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、青菜、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	ミルク さつま芋煮			
11 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 自身魚ペースト 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	軟飯ーごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米	たまねぎ、なす、にんじん、こまつな、へちま、しめじ、コーン缶、きゅうり、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	ミルク 野菜がゆーおにぎり			
12 水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜冬瓜ペースト	7倍がゆー豆腐煮付け 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	軟飯ーごはん 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、食パン、じゃがいも	にんじん、こまつな、コーン缶、プロッコリー、たまねぎ、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	ミルク 野菜ペーストサンド			
13 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 自身魚ペースト 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 スープ	5倍がゆー軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 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	とうがん、こまつな、にんじん、ピーマン、ひじき、干しこじき、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			
14 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ボタペースト	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮	ミルク、豚肉、豆腐	ゆでうどん、米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、ねぎ、切り干したいこん、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	ミルク 野菜がゆーおにぎり			
15 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
		＊	＊	＊	＊			

★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



2023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
17	月							
18	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 自身魚ペースト 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 スープ	5倍がゆー軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 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	ブロッコリー、とうがん、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき
19	水		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆーおにぎり			
20	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜冬瓜ペースト	7倍がゆー豆腐煮付け 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	軟飯ーごはん 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、もやし、にんじん、こまつな、しめじ
21	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 自身魚ペースト 人参キヤベツ青菜ホウペースト	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	軟飯ーごはん 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	たまねぎ、にんじん、こまつな
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	にんじん、干しいたけ、たまねぎ
24	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 自身魚ペースト 人参キヤベツ青菜冬瓜ペースト	7倍がゆー魚煮付け 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	軟飯ーごはん 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	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
25	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倍がゆー豆腐煮付け 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	軟飯ーごはん 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
26	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 自身魚ペースト 人参タマネギキヤベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 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	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、赤ビーマン、ビーマン、ねぎ、カットわかめ、こまつな
27	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギキヤベツペースト	7倍がゆー豆腐煮付け 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	軟飯ーごはん 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、マカロニ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン缶、ビーマン、長ねぎ、ひじき
28	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 自身魚ペースト 人参タマネギ青菜キヤベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、切り干し大いこん
29	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
31	月	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倍がゆー豆腐煮付け 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	軟飯ーごはん 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、しめじ、こまつな、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ

★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