



## 8月離乳食こんだて表①

2023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                                 |
| 1 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ベースト 人參タマネギ青菜ボタベースト    | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 豚肉ボテ煮<br>野菜柔らか煮 スープ  | ミルク、豚肉<br>米、じゃがいも      | たまねぎ、にんじん、なす、<br>かいちや、コーン缶、きゅうり、オクラ、にら      | 米、じゃがいも                      | たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、にら、カットわかめ               |
|      |   | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |                        |   |                              |   |
| 2 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ベースト 人參タマネギ青菜ボタベースト     | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豚肉、豆腐<br>米、じゃがいも   | キャベツ、にんじん、こまつな、刻みこんぶ、切り干し大いこん               | 米、さつまいも                      | こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、赤ビーマン、黄ビーマン、ピーマン、ねぎ |
|      |   | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |                        |   |                              |   |
| 3 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ベースト 人參キヤハッ青菜ベースト      | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身魚<br>米、さつまいも     | キャベツ、にんじん、こまつな、刻みこんぶ、切り干し大いこん               | 豚肉<br>米、じゃがいも                | にんじん、たまねぎ                                   |
|      |   | ミルク<br>さつま芋煮             | ミルク<br>さつま芋煮                 | ミルク<br>さつま芋煮                |                        |   |                              |   |
| 4 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ベースト 人參タマネギ青菜ベースト       | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豚肉、豆腐<br>米、食パン     | こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、赤ビーマン、黄ビーマン、ピーマン、ねぎ | 豚肉<br>米、じゃがいも                | にんじん、たまねぎ                                   |
|      |   | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜ベーストサンド            |                        |   |                              |   |
| 5 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                                     | たまねぎ、キャベツ、ゴーヤー、にんじん、えのきたけ、ねぎ |   |
| 7 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ベースト 人參タマネギキヤハッサクマイモースト | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豆腐、豚肉<br>米、さつまいも   | キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もずく、ピーマン                | 豚肉<br>米、じゃがいも                | にんじん、とうがん、ブロッコリー、こまつな、赤ビーマン、ねぎ、干しいたけ        |
|      |   | ミルク<br>さつま芋煮             | ミルク<br>さつま芋煮                 | ミルク<br>さつま芋煮                |                        |   |                              |   |
| 8 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ベースト 人參タマネギ青菜ボタベースト    | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身魚<br>米、じゃがいも     | にんじん、とうがん、ブロッコリー、こまつな、赤ビーマン、ねぎ、干しいたけ        | 豚肉<br>米、じゃがいも                | もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、たまねぎ                       |
|      |   | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |                        |   |                              |   |
| 9 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ベースト 人參冬瓜青菜サツマイモースト     | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 軟飯→ごはん 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | ミルク、豆腐<br>米、さつまいも      | キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もずく、ピーマン                | 豚肉<br>米、じゃがいも                | たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ             |
|      |   | ミルク<br>芋がゆ               | ミルク<br>芋がゆ                   | ミルク<br>芋がゆ→おにぎり             |                        |   |                              |   |
| 10 木 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ベースト 人參タマネギ青菜ボタベースト    | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身魚<br>米、じゃがいも     | にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ                      | 豚肉<br>米、じゃがいも                | もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、たまねぎ                       |
|      |   | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |                        |   |                              |   |
| 11 金 | 山 の 日   |                          |                              |                             |                        |   |                              |   |
| 12 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       |   |
| 14 月 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ベースト 人參キヤハッ青菜ボタベースト    | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身魚<br>米、じゃがいも     | キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン、ひじき          | 豚肉<br>米、じゃがいも                | たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、ピーマン                 |
|      |   | ミルク<br>芋がゆ               | ミルク<br>芋がゆ                   | ミルク<br>芋がゆ→おにぎり             |                        |   |                              |   |
| 15 火 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ベースト 人參タマネギ青菜ボタベースト     | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豆腐、豚ひき肉<br>米、じゃがいも | にんじん、こまつな、しめじ、ピーマン                          | 豚肉<br>米、じゃがいも                | たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、ピーマン                 |
|      |   | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>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

2023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                  |                             |               |                 |   |
| 16 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ベース 人參タマネギ青菜ベース       | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身魚       | 米               | 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、切り干しだいこん         |
|    |    | ミルク<br>さつま芋煮                                 | ミルク<br>さつま芋煮             | ミルク<br>さつま芋煮                 | ミルク<br>さつま芋煮                |               |                 |   |
| 17 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ベース 人參タマネギ青菜ゴマベース      | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 軟飯→ごはん 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | ミルク、豆腐        | 米、じゃがいも         | たまねぎ、にんじん、こまつな                                      |
|    |    | ミルク<br>野菜がゆ                                  | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |               |                 |   |
| 18 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ベース 人參タマネギ青菜ゴマベース     | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 豚肉ボテト煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉ボテト煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豚肉        | じゃがいも、米、パン      | こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、カットわかめ |
|    |    | ミルク<br>野菜がゆ                                  | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜ベースサンド              | ミルク<br>野菜ベースサンド             |               |                 |   |
| 19 | 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                                      |
|    |    |  |                          |                              |                             |               |                 |   |
| 21 | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ベース 人參タマネギ青菜ゴマベース     | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>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、こまつな、プロッコリー、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン                    |
|    |    | ミルク<br>野菜がゆ                                  | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり             | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |               |                 |   |
| 22 | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ベース 人參タマネギ青菜ベース        | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豚肉、豆腐     | 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                  |
|    |    | ミルク<br>さつま芋煮                                 | ミルク<br>さつま芋煮             | ミルク<br>さつま芋煮                 | ミルク<br>さつま芋煮                |               |                 |   |
| 23 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ベース 人參タマネギ青菜ゴマベース     | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>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 | にんじん、プロッコリー、たまねぎ、生しいたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、こまつな             |
|    |    | ミルク<br>野菜がゆ                                  | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>ホットケーキ                | ミルク<br>ホットケーキ               |               |                 |   |
| 24 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ベース 人參タマネギ青菜ゴマベース      | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豆腐、豚肉     | さつまいも、米、じゃがいも   | にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、ねぎ、干ししいたけ                        |
|    |    | ミルク<br>さつま芋煮                                 | ミルク<br>さつま芋煮             | ミルク<br>さつま芋煮                 | ミルク<br>さつま芋煮                |               |                 |   |
| 25 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ベース 人參タマネギキヤウハ青菜ベース   | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 煮込みスパゲティ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豚ひき肉、白身魚  | 米、スパゲティー        | たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき、こまつな         |
|    |    | ミルク<br>野菜がゆ                                  | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり             | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |               |                 |   |
| 26 | 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                            |
|    |    |  |                          |                              |                             |               |                 |   |
| 28 | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ベース 人參タマネギ青菜ベース        | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豆腐、豚ひき肉   | さつまいも、米         | にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、干ししいたけ                           |
|    |    | ミルク<br>さつま芋煮                                 | ミルク<br>さつま芋煮             | ミルク<br>さつま芋煮                 | ミルク<br>さつま芋煮                |               |                 |   |
| 29 | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ベース 人參タマネギキヤウハ青菜ベース   | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身魚       | じゃがいも、米         | にんじん、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、たまねぎ     |
|    |    | ミルク<br>野菜がゆ                                  | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり             | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |               |                 |   |
| 30 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ベース 人參タマネギキヤウハ青菜ベース    | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 軟飯→ごはん 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | ミルク、豆腐        | 米               | にんじん、たまねぎ、キャベツ、プロッコリー、えのきたけ、生しいたけ、こまつな              |
|    |    | ミルク<br>野菜がゆ                                  | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |               |                 |   |
| 31 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ベース 人參タマネギキヤウハ青菜冬瓜ベース | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身魚       | 米、さつまいも         | どうがん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ         |
|    |    | ミルク<br>芋がゆ                                   | ミルク<br>芋がゆ               | ミルク<br>芋がゆ                   | ミルク<br>芋がゆ→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