



10月離乳食こんだて表①



2023年10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
2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 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 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、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、長ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、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火	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→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 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、ブロッコリー、こまつな、えのきだけ、たまねぎ、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							
4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 青菜キャベツホテトペースト	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 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、豚肉、豆腐	じゃがいも、米	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、切り干し大葱、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							
5木	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 青菜ホテトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、なす、コーン缶、こまつな	
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ							
6金	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ 青菜ホテトペースト	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 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、豆腐、豚肉	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							
7土	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	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	
9月		<h2>ス ポ ー ツ の 日</h2>										
10火	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 青菜キャベツ大根ペースト	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 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、豚肉	米、さつまいも	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、えのきだけ、ピーマン、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							
11水	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	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	かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、ねぎ	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ							
12木	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 青菜キャベツ大根ペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	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	米、さつまいも	だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきだけ、カットわかめ、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 白身魚ペースト 人参青菜キャベツホテトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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 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	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、ねぎ	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ							
14土	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉、豆腐	米	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン缶	
16月	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツ冬瓜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	さつまいも、米	とうがん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、ねぎ、干しいたけ	
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ							

★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

※17日以降は裏面