



11月離乳食こんだて表①

2023年11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 豆腐ベース 人参タマネギ 青菜ベース	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、豚肉、 豆腐	じゃがいも、 米	にんじん、こまつな、たまねぎ、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
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク	ミルク マカロニ野菜煮			
2 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参タマネギ 青菜ベース	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、豚肉	ゆでうどん、 米	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、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	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
3 金	文化の日							
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 いたけ
6 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、さつまい も	こまつな、えのきたけ、に んじん、きゅうり、ごぼう、 たまねぎ
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
7 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参タマネギ 青菜ベース	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	にんじん、こまつな、たまねぎ、え のきたけ、ピーマン、コーン缶、切 り干しだいこん
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
8 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、豚肉、 豆腐	米、食パン、 さつまいも	にんじん、たまねぎ、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	ミルク 野菜ベースサンド			
9 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参タマネギ 青菜ベース	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	たまねぎ、にんじん、ブロッ コリー、コーン缶、ピーマ ン、しめじ、こまつな
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
10 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ 青菜キャベツベース	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、さつまい も	りんご、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、キャ ベツ
		ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮			
11 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	にんじん、たまねぎ
13 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、豚肉、 豆腐	米、じゃがい も	にんじん、えのきたけ、こま つな、長ねぎ、生しいたけ、たま ねぎ、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	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
14 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参タマネギ 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	米、	キャベツ、たまねぎ、こま つな、にんじん、えのきた け、しめじ、ねぎ
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク	ミルク さつま芋煮			
15 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 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	たまねぎ、もやし、にんじん、 こまつな、しめじ、カットわか め
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク	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



11月離乳食こんだて表②



2023年11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	たまねぎ、にんじん、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→おにぎり				
17	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参大根青菜ボトベースト		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	だいこん、にんじん、こまつな、えのきたけ、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				
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	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参大根青菜キヤッペースト		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、白身魚	さつまいも、米	だいこん、キャベツ、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				
21	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参キヤッ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 豆腐煮付け 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	にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、長ねぎ、コーン缶、ひじき
				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				
22	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参タマネギ青菜ボトベースト		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、ホットケーキ粉、じゃがいも	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ、こまつな
				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	勤労感謝の日										
24	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参キヤッ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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ		煮込みそぼろスパゲティ 野菜柔らか煮 スープ		ミルク、豚ひき肉	米、スパゲティ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、干しにいたけ、ひじき
				ミルク 野菜がゆ		ミルク 野菜がゆ		ミルク 野菜がゆ→おにぎり				
25	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、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
				+		+		+				
27	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参キヤッタマネギ青菜ベースト		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	さつまいも、米	りんご、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、長ねぎ、干ししいたけ
				ミルク さつま芋りんご煮		ミルク さつま芋りんご煮		ミルク さつま芋りんご煮				
28	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参タマネギ青菜ボトベースト		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	にんじん、ブロッコリー、こまつな、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→おにぎり				
29	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 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	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、カットわかめ、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→おにぎり				
30	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参タマネギ青菜キヤッペースト		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、白身魚	米、さつまいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、しめじ、生しいたけ、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				

★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