

## 3月離乳食こんだて表①

2024年3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 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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	にんじん、こまつな、キャベツ、 コーン缶、いんげん、ねぎ、干ししいたけ、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							
2 土		野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏肉	米	キャベツ、にんじん、ねぎ				
4 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、豆腐、豚ひき肉	さつまいも、米	たまねぎ、キャベツ、もやし、 にんじん、こまつな、しめじ、 ピーマン、りんご				
		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							
5 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、白身魚	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、なす				
		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							
6 水		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、豚肉、豆腐	米、さつまいも	だいこん、にんじん、しめじ、キャベツ、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 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ホテペースト	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、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	ミルク 野菜がゆ→おにぎり							
8 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ボテペースト	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、じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ひじき				
		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							
9 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				
11 月		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	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、りんご				
		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							
12 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テペースト	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、豆腐、豚ひき肉	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン、切り干し大葱、干しいたけ、ひじき				
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり							
13 水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ボテペースト	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、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、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	ミルク ホットケーキ							
14 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、豚肉、豆腐	米、さつまいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、干しいたけ				
		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							
15 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ボテペースト	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、じゃがいも	にんじん、キャベツ、こまつな、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→おにぎり							

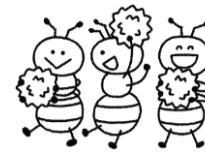
★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめています

☆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



## 3月離乳食こんだて表②



2024年3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	野菜柔らか煮	ぞうすい	野菜柔らか煮	ぞうすい	野菜柔らか煮	ぞうすい	豆腐	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	
16	土	野菜がゆ	ぞうすい	野菜柔らか煮	ぞうすい	野菜柔らか煮	ぞうすい	野菜柔らか煮	ぞうすい	豆腐	米	にんじん、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	
18	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ 青菜大根ベース	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	たいこん、こまつな、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり								
19	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 青菜大根ベース	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、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しだいこん、 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								
20	水	<b>春 分 の 日</b>											
21	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、 さつまいも	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、ごぼう					
		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								
22	金	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	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、えのきたけ、干しこいとけ、 ひじき					
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり								
23	土	野菜がゆ	ぞうすい	野菜がゆ	ぞうすい	野菜がゆ	ぞうすい	野菜がゆ	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、 たまねぎ、にんじん	
		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								
25	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ 大根キャベツベース	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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	たまねぎ、たいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、 コーン缶、ピーマン、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→おにぎり								
26	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	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	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 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								
27	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ 大根キャベツベース	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、食パン、 じゃがいも	だいこん、にんじん、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン、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 野菜がゆ	ミルク 野菜ベーストサンド								
28	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 青菜ボトベース	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	じゃがいも、 米、マカロニ	にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、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 煮込みマカロニ								
29	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	たまねぎ、こまつな、もやし、 にんじん、しめじ、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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり								
30	土	野菜がゆ	ぞうすい	野菜がゆ	ぞうすい	野菜がゆ	ぞうすい	野菜がゆ	ぞうすい	豚肉	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ	

★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