












9月離乳食こんだて表①



2018年9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	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、ごぼう、ねぎ
3	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ
4	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト カボチャたまねぎペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり
5	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	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→おにぎり	ミルク、豆腐、豚肉	米	キャベツ、にんじん、生しいたけ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき
6	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜冬瓜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ ミルク さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、鶏肉	さつまいも、米	とうがん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、ピーマン
7	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツペースト	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	ゆでうどん、米	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ピーマン、ねぎ、カットわかめ
8	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
10	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米	にんじん、こまつな、きゅうり、コーン缶、切り干しだいこん、干しいたけ
11	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参冬瓜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ ミルク さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、白身魚	さつまいも、米	とうがん、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、しめじ、ねぎ、干しいたけ
12	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参かぼちゃペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ ミルク かぼちゃがゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ ミルク かぼちゃがゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ ミルク かぼちゃ蒸しパン(卵なし)	ミルク、白身魚	米、ホットケーキ粉	こまつな、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、かんぴょう(乾)、ひじき
13	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ ミルク 野菜ペーストサンド	ミルク、豚肉、豆腐	米、食パン、じゃがいも	にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、カットわかめ
14	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参冬瓜青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米	とうがん、にんじん、こまつな、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ
15	土	野菜がゆ	煮込みうどん 	煮込みうどん 	煮込みうどん 	豚肉	ゆでうどん	キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ

★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

※16日以降は裏面



9月離乳食こんだて表②



2018年9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	体の調子をよくなる食物	
17	月	敬老の日							
18	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参トマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、 豆乳	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 こまつな、えのきたけ、ねぎ	
19	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜トマトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	こまつな、たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、えのきたけ	
20	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜トマト人参ペースト	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	にんじん、たまねぎ、こまつな	
21	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	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	煮込みそばろめん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉、 白身魚	ゆで中華めん、米	もやし、にんじん、きゅうり、 こまつな、ねぎ、干しいたけ、 カットわかめ	
22	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐	米	キャベツ、にんじん、コーン缶	
24	月	振替休日							
25	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参かぼちゃキャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、白身魚	米、さつまいも	こまつな、キャベツ、もやし、 かぼちゃ、えのきたけ、 もずく、にんじん、ピーマン	
26	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜トマト人参ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	こまつな、にんじん、たまねぎ、 トマト、コーン缶、生しいたけ	
27	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参冬瓜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、白身魚	さつまいも、米	とうがん、たまねぎ、にんじん、 ねぎ	
28	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜トマト人参ペースト	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、ホットケーキ粉	たまねぎ、こまつな、だいこん、 キャベツ、にんじん、 ねぎ	
29	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	煮込みそば	豚肉	ゆで中華めん	キャベツ、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

