



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		
		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
1	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい			
3	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギボテベースト	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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	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 白身魚ベースト カボチャタマネギベースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 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	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 豆腐ベースト 人参キャベツベースト	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	キャベツ、にんじん、生じいたけ、きゅうり、切り干し大いこん、ひじき
6	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参青菜冬瓜ベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	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 白身魚ベースト 人参青菜キャベツベースト	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	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 豆腐ベースト 人参青菜ベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	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、豆腐、豚ひき肉	米	にんじん、こまつな、きゅうり、コーン缶、切り干したいこん、干ししいたけ
11	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参冬瓜ベースト	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、にんじん、チングンサイ、キャベツ、しめじ、ねぎ、干ししいたけ
12	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参カボチャベースト	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、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 豆腐ベースト 人参青菜ボテベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	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、豚肉	米、食パン、じゃがいも	にんじん、チングンサイ、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 白身魚ベースト 人参冬瓜青菜ベースト	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	とうがん、にんじん、こまつな、生じいたけ、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	体の調子をよくする食物
17	月	敬老の日						
18	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギボテベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ボテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ボテト煮 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 白身魚ベースト 人参青菜ボテベースト	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク ホットケーキ	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 豆腐ベースト 青菜ボテト人参ベースト	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	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 白身魚ベースト 人参青菜ベースト	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、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 白身魚ベースト 人参カボチャキャベツベースト	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 豆腐ベースト 青菜ボテト人参ベースト	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、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 白身魚ベースト 人参冬瓜ベースト	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 豆腐ベースト 青菜タマネギ人参ベースト	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ	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

