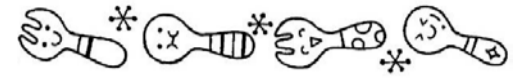




10月離乳食こんだて表①



2018年10月

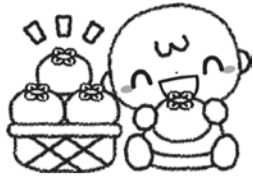
宜野湾市 子育て支援課

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
1	月	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 豆腐スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯(ごはん) 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、白身魚、豆腐	米	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、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→おにぎり			
2	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参冬瓜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯(ごはん) 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、さつまいも	たまねぎ、にんじん、とうがら、もやし、こまつな、ピーマン、カットわかめ
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
3	水	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 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	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、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			
4	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 大根人参ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	ゆで中華めん、米	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、オクラ、ピーマン、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みそば			
5	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根青菜ペースト	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、白身魚	米、スパゲティ	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、赤ピーマン、生しいたけ、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			
6	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐	米	にんじん、しめじ、ねぎ、ひじき、カットわかめ
								
8	月	 体 育 の 日 						
9	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	パイナップル(未熟果)、にんじん、だいこん、長ねぎ、コーン缶、ひじき
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
10	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 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、豚肉	米、ホットケーキ粉	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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
11	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 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、コーン缶、きゅうり、オクラ、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			
12	金	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 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	たまねぎ、にんじん、こまつな、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
13	土	野菜がゆ	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	豚肉	スパゲティ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン
								
15	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯(ごはん) 豆腐のそぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、さつまいも、ホットケーキ粉	キャベツ、だいこん、にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→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



10月離乳食こんだて表②



2018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	体の調子をよくなる食物
16	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ポテト青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 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	にんじん、こまつな、ねぎ、切り干しだいこん
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
17	水	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 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込み沖縄そば 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚	沖縄そば、米	もやし、にんじん、こまつな、ピーマン、ねぎ、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			
18	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 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、さつまいも	にんじん、たまねぎ、こまつな
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
19	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	じゃがいも、米	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、長ねぎ、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			
20	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
22	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯(ごはん) 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豆腐	米	にんじん、なす、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
23	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ポテトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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、もやし、こまつな、ごぼう、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ
			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			
24	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギブロッコリーペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯(ごはん) 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、豆腐	米、ホットケーキ粉	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
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク ホットケーキ			
25	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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、だいこん、もやし、チンゲンサイ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
26	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギペースト	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	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、しめじ
			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			
27	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	もずく、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン
29	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツタマネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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、マカロニ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ピーマン、ひじき
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ	ミルク 煮込みマカロニ			
30	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、コーン缶、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 野菜ペーストサンド			
31	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ポテトキャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 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、さつまいも	りんご、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン
			ミルク さつまいもりんご煮	ミルク さつまいもりんご煮	ミルク さつまいもりんご煮			

★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