



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						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、切り干しこいこん	
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、切り干しこいこん				
		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							
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、とうがん、もやし、こまつな、ピーマン、カットわかめ				
		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							
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	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 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	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 白身魚ボテペースト 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	パパイヤ(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	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 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 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	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、切り干しこいこん				
		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							
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	スパゲティー	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	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	体の調子をよくする食物
16 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参ホテ青菜ベース		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、切り干したいこん
				ミルク さつま芋煮		ミルク さつま芋煮		ミルク さつま芋煮				
17 水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参青菜ベース		7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆ 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 豆腐ベース 人参青菜ホテベース		7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆ 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 さつま芋煮		ミルク さつま芋煮		ミルク さつま芋煮				
19 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参青菜ホテベース		7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆ 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、切り干したいこん、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、干ししいたけ
				おにぎり		おにぎり		おにぎり				
22 月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参青菜タマネギベース		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、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
				ミルク さつま芋煮		ミルク さつま芋煮		ミルク さつま芋煮				
23 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参青菜ホテベース		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 豆腐ベース 人参タマネギプロッコリーベース		7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆ 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	プロッコリー、たまねぎ、えのきだけ、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 白身魚ベース 人参大根ベース		7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆ 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、チングンサイ、ピーマン、コーン缶、切り干したいこん
				ミルク さつま芋煮		ミルク さつま芋煮		ミルク さつま芋煮				
26 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参青菜タマネギベース		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	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
				おにぎり		おにぎり		おにぎり				
29 月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参キャベツタマネギベース		7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆ 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、えのきだけ、ピーマン、ひじき
				ミルク 野菜がゆ		ミルク 野菜がゆ		ミルク 煮込みマカロニ				
30 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参大根青菜ベース		7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆ 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、えのきだけ、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 野菜ベースサンド				
31 水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参ボテキヤベツベース		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				

★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