



11月離乳食こんだて表①



2018年11月

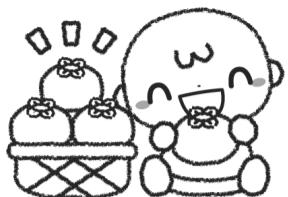
宜野湾市 子育て支援課

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		
		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参冬瓜ベースト	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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	血や肉となる食物 ミルク、鶏肉	力や熱となる食物 米	体の調子をよくする食物 とうがん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきだけ、カットわかめ
1 木		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	ミルク、豚ひき肉	米、スペゲティー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきだけ、ごぼう、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ
		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	煮込みスペゲティー 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	煮込みスペゲティー 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	煮込みスペゲティー 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ			
3 土		文化の日						
		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参キャベツ青菜ベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、豆腐、豚肉	さつまいも、米	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきだけ、生しいたけ、きゅうり、ひじき
5 月		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	ミルク、鶏肉	米、ホットケーキ粉	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、ピーマン
		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 大根人参青菜ベースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ			
6 火		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	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン
		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギカボチャベースト	7倍がゆ 魚ボテ煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ボテ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ボテ煮 野菜柔らか煮 スープ			
7 水		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	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	にんじん、チンゲンサイ、えのきだけ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン
		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参ポテト青菜ベースト	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 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ			
8 木		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	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	キヤベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら
		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参キャベツベースト	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	煮込みラーメン 魚煮付け 野菜柔らか煮			
9 金		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	ミルク、白身魚	ゆで中華めん、米	キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら
		ミニミニ運動会						
10 土								
12 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、切り干しだいこん、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 野菜がゆ→おにぎり			
13 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参キャベツベースト	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	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、しめじ、ねぎ、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			
14 水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギ青菜ベースト	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	にんじん、たまねぎ、こまつな、ごぼう
		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			
15 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参ボリューム青菜ベースト	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
		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



11月離乳食こんだて表②



2018年11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		
		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 豆腐スープ	5倍がゆ→軟飯 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	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物	米	にんじん、こまつな、しめじ、切り干したいこん		
16	金		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						
		野菜がゆ	煮込みうどん	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	キヤベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ			
17	土											
19	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参ポテト青菜ベース	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→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	にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、もずく、えのきたけ、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							
20	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 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豆腐	米	にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし、こまつな、カットわかめ				
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり							
21	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ポテトベース 人参タマネギ青菜ベース	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆乳、鶏肉、豚肉	米、じゃがいも、ゆで中華めん	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、しめじ、コーン缶、赤ピーマン				
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みそば							
22	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参タマネギキャベツベース	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、白身魚	米	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、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							
23	金	♡ 𩫓 ♡ 𩫓 ♡ 𩫓		勤労感謝の日				♡ 𩫓 ♡ 𩫓 ♡ 𩫓				
24	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン				
26	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ポテトベース 人参タマネギ青菜ベース	7倍がゆ 魚ボテト煮 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	米、食パン、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、もずく、もやし、こまつな、えのきたけ、コーン缶、ねぎ				
			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							
27	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギキャベツベース	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、切り干したいこん、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→おにぎり							
28	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参プロッコリーポテトベース	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→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、ホットケーキ粉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、きゅうり、えのきたけ				
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク ホットケーキ							
29	木	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→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	たまねぎ、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、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							
30	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参タマネギキャベツベース	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、白身魚	米	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、ピーマン、切り干したいこん、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→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