



7月離乳食こんだて表①



2018年7月

宜野湾市 保育課

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	カや熱となる食物	体の調子をよくする食物
2	月	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 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 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	さつまいも、 米	なす、たまねぎ、にんじん、 こまつな、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			
3	火	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 スープ	5倍がゆ→軟飯 肉だんご煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひ き肉	米	にんじん、こまつな、ごぼ う、コーン缶
			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	水	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 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 豚肉煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	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→おにぎり			
5	木	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 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 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、生しい たけ、かぼちゃ、きゅうり、切り 干しいたけ、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク かぼちゃホットケーキ			
6	金	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、鶏肉	米	とうがん、にんじん、コーン 缶、えのきたけ、オクラ、 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			
7	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
			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			
9	月	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 魚ホトト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホトト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホトト煮 野菜柔らか煮 もずくスープ	ミルク、豚肉	米、じゃがい も	たまねぎ、キャベツ、にん じん、もずく、こまつな、え のきたけ、ねぎ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
10	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 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、さつまい も	にんじん、とうがん、もや し、チンゲンサイ、たまね ぎ、ピーマン、コーン缶、 切り干しいたけ
			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			
11	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ホトトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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、鶏肉	米、食パン、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、オク ラ、ピーマン、切り干しい たけ、コーン缶
			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			
12	木	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→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、豆腐、 豚肉	米	にんじん、たまねぎ、とう がん、もやし、こまつな、 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			
13	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	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	キャベツ、こまつな、にん じん、ピーマン、ねぎ、ひ じき、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			
14	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、にんじん、こま つな、しめじ
			ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ→蒸しケーキ			
16	月				<h2>海 の 日</h2>			

★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

※17日以降は裏面



7月離乳食こんだて表②



2018年7月

宜野湾市 保育課

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	火	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	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、ホット ケーキ粉	へちま、こまつな、きゅうり、 にんじん、コーン缶
18	水	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→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、さつまい も	だいごん、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
19	木	お弁当会						
20	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	煮込み沖繩そば 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身 魚	沖縄そば、 米、さつまい も	もやし、にんじん、こまつ な、ねぎ
21	土	お弁当 						
23	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ポトト人参ペースト	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 豚肉とうふ煮 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	ミルク、豚肉、 豆腐	米、じゃがい も	たまねぎ、にんじん、こまつ な、えのきたけ、切り干 しいたけ、ひじき、カット わかめ
24	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	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	米、パン	とうがん、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、しめじ、オク ラ、長ねぎ
25	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト ポトト人参ねぎペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐	米、じゃがい も、ホットケ ーキ粉	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、コーン缶、きゅうり、 生しいたけ、ねぎ、カット わかめ
26	木	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 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、じゃがい も	こまつな、キャベツ、もやし、 もずく、にんじん、えの きたけ、ピーマン
27	金	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	煮込み野菜スパゲティ 豆腐煮付け 冬瓜スープ	煮込み野菜スパゲティ 豆腐煮付け 冬瓜スープ	煮込み野菜スパゲティ 豆腐煮付け 冬瓜スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、スパゲ ティ	とうがん、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、こまつな、 生しいたけ、ピーマン、赤 ピーマン、カットわかめ
28	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
30	月	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→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	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、こまつな、えのきた け、ピーマン
31	火	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 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	とうがん、キャベツ、にんじ ん、こまつな、かぼちゃ、たま ねぎ、生しいたけ、しめじ、オ クラ、えのきたけ、ねぎ、ひじ き

★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