



# 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		
						血や肉となる食物	カや熱となる食物	体の調子をよくなる食物
1	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 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	ミルク、鶏肉	米	とうがんと、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
			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			
2	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	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、豚ひき肉	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、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			
3	土	 <b>文化の日</b> 						
5	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	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、えのきたけ、生しいたけ、きゅうり、ひじき
			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			
6	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 大根人参青菜ペースト	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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
7	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギキャベツペースト	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、キャベツ、にんじん、きゅうり、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			
8	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテト青菜ペースト	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 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	にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン
			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			
9	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	煮込みラーメン 魚煮付け 野菜柔らか煮	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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
10	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
								
12	月	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	にんじん、こまつな、きゅうり、コーン缶、切り干しいたけ、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			
13	火	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	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ、りんご
			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			
14	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→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→おにぎり			
15	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテト青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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→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



# 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		
						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	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 野菜柔らかか煮 豆腐スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らかか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らかか煮 豆腐スープ	ミルク、白身魚、豆腐	米	にんじん、こまつな、しめじ、切り干しだいこん
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
17	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、干しいたけ
19	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ホト青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らかか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らかか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らかか煮 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 野菜柔らかか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 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 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らかか煮 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 白身魚ペースト 人参タマネギキャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らかか煮 キャベツスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らかか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らかか煮 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	<b>勤労感謝の日</b>						
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 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆ 魚ホト煮 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホト煮 野菜柔らかか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホト煮 野菜柔らかか煮 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 野菜ペーストサンド			
27	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギホトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らかか煮 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、切り干しだいこん、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 白身魚ペースト 人参ブロッコリーペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らかか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らかか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らかか煮 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 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 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 白身魚ペースト 人参タマネギキャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らかか煮 キャベツスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らかか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らかか煮 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、切り干しだいこん、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