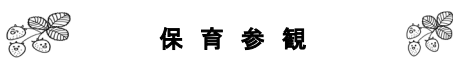
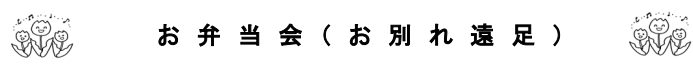


3月離乳食こんだて表①

2019年3月

宜野湾市 子育て支援課

日付	曜日	材料と体内での主なはたらき						
		5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃			
1	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツペースト	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	血や肉となる食物 ミルク、鶏肉	かや熱となる食物 米	体の調子をよくする食物 にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、いんげん、ねぎ、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			
2	土	 保育参観						
4	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参アロケアホトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→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 野菜ひじき煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、だいごん、たまねぎ、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			
5	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 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	米	りんご、キャベツ、長ねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、きゅうり、ひじき
			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			
6	水	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 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、食パン	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、生しいたけ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド			
7	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ホトペースト	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 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、ホットケーキ粉	こまつな、にんじん、たまねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
8	金	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	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込み沖繩そば 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豆腐	沖繩そば、米	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ
			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	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
11	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ホトペースト	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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、鶏肉、豚肉	米、じゃがいも	にんじん、もやし、こまつな、えのきたけ、ねぎ、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 野菜がゆ→おにぎり			
12	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜大根ペースト	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、豚肉	さつまいも、米	りんご、にんじん、だいごん、キャベツ、こまつな、ごぼう、長ねぎ
			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			
13	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト ブロッコリータマネギ人参ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏の豆乳煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、調製豆乳、鶏肉	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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
14	木	 お弁当会(お別れ遠足)						
15	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギホトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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、パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、しめじ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド			

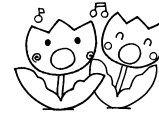
★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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



3月離乳食こんだて表②



2019年3月

宜野湾市 子育て支援課

日付	曜日	材料と体内での主なはたらき				材料と体内での主なはたらき		
		5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	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	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	にんじん、ねぎ、干しいたけ
18	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜マキペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜煮付け キャベツスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜煮付け キャベツスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜煮付け キャベツスープ	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
19	火	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 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	さつまいも、米	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、干しいたけ、ひじき
20	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜マキペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→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、なめこ、こまつな、ねぎ、切り干しだいこん
21	木	春分の日						
22	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツローカラーペースト	煮込みバゲティ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みバゲティ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みバゲティ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 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、ブロッコリー、えのきたけ、ごぼう、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、ひじき
23	土	卒園式			ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ
25	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ブロッコリーポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏の豆乳煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、調製豆乳、鶏肉	ゆで中華めん、米、じゃがいも	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、こまつな、しめじ、コーン缶、赤ピーマン
26	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚、鶏ひき肉	米、じゃがいも	りんご、キャベツ、しめじ、にんじん、こまつな
27	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参マキキャベツペースト	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	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
28	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツペースト	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	キャベツ、にんじん、こまつな、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、ひじき
29	金	新年度準備期間(家庭保育協力願ひ)						
30	土							

★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