







# 7月離乳食こんだて表①



2020年7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          | 体の調子をよくする食物   |
| 1  | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タネキ 青菜ホトペースト | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 青菜スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 青菜スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 青菜スープ<br>ミルク<br>煮込みマカロニ  | ミルク、豆腐、<br>豚ひき肉 | 米、じゃがいも、<br>マカロニ  | こまつな、長ねぎ、たまねぎ、<br>にんじん、たけのこ(ゆで)、<br>きゅうり、干しいたけ          |
| 2  | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参青菜タネキペースト   | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮   | ミルク、白身<br>魚     | 米、さつまいも           | にんじん、こまつな、きゅうり、<br>ヤングコーン、赤ピーマン、<br>切り干しいたけ、たまねぎ        |
| 3  | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ホトペースト | 煮込みうどん 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 煮込みうどん 肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 煮込みうどん 肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり   | ミルク、豚肉、<br>豆腐   | ゆでうどん、<br>米、じゃがいも | キャベツ、こまつな、にんじん、<br>しめじ、ピーマン、ねぎ、<br>ひじき、カットわかめ           |
| 4  | 土  | 野菜がゆ                                      | ぞうすい<br>   | ぞうすい<br>   | ぞうすい<br>   | 豚ひき肉            | 米                 | こまつな、にんじん、コーン<br>缶                                      |
| 6  | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タネキ 青菜ホトペースト | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮   | 5倍がゆ→軟飯 豚肉ホト煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮  | 軟飯→ごはん 豚肉ホト煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮  | ミルク、豚肉          | 米、じゃがいも、<br>さつまいも | たまねぎ、にんじん、なす、<br>こまつな、きゅうり、<br>ピーマン、カットわかめ              |
| 7  | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>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<br>野菜柔らか煮 冬瓜スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 冬瓜スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 軟飯→ごはん 鶏肉煮付け<br>野菜柔らか煮 冬瓜スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり   | ミルク、鶏肉          | 米、じゃがいも           | とうがん、コーン缶、えの<br>きたけ、にんじん、きゅうり、<br>オクラ、ねぎ、こまつな           |
| 8  | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>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<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮   | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮   | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮   | ミルク、豆腐、<br>豚肉   | さつまいも、<br>米       | にんじん、こまつな、キャ<br>ベツ、コーン缶、しめじ、<br>たけのこ(ゆで)、ねぎ、干し<br>しいたけ  |
| 9  | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ホトペースト 人参青菜タネキペースト | 7倍がゆ 魚ホト煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 5倍がゆ→軟飯 豚肉ホト煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 軟飯→ごはん 豚肉ホト煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり   | ミルク、豚肉          | 米、じゃがいも           | たまねぎ、キャベツ、にんじん、<br>こまつな、えのきたけ、にら、<br>切り干しいたけ、カット<br>わかめ |
| 10 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>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<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>芋がゆ  | 煮込みそぼろスパゲティ<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>芋がゆ   | 煮込みそぼろスパゲティ<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>芋がゆ→おにぎり   | ミルク、豚ひ<br>き肉    | 米、スパゲ<br>ティ       | たまねぎ、にんじん、キャ<br>ベツ、もやし、こまつな、へ<br>ちま、なす                  |
| 11 | 土  | 野菜がゆ                                      | ぞうすい<br> | ぞうすい<br> | ぞうすい<br> | 豚肉              | 米、じゃがいも           | にんじん、ごぼう、たまね<br>ぎ                                       |
| 13 | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>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<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 軟飯→ごはん 鶏煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜ペーストサンド  | ミルク、鶏肉          | 米、食パン、<br>じゃがいも   | キャベツ、にんじん、こまつな、<br>たまねぎ、しめじ、<br>コーン缶                    |
| 14 | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タネキホトペースト    | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮   | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮   | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮   | ミルク、豚肉、<br>豆腐   | 米、じゃがいも           | たまねぎ、にんじん、かほ<br>ちや、コーン缶、オクラ                             |
| 15 | 水  | <b>お弁当会</b>                               | ミルク<br>芋がゆ  | ミルク<br>芋がゆ  | ミルク<br>芋がゆ→おにぎり  | ミルク             | 米、さつまいも           |   |

★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



# 7月離乳食こんだて表②



2020年7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 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ホトペペースト   | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ    | 軟飯→ごはん 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり   | ミルク、豆腐        | 米、じゃがいも         | にんじん、こまつな、たまねぎ                                |
| 17 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>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<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ    | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ     | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり    | ミルク、白身魚       | 米               | とうがん、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、ひじき、干しいたけ       |
| 18 | 土  | 野菜がゆ   | ぞうすい<br>                                  | ぞうすい<br>                                      | ぞうすい<br>   | 豚肉            | 米               | たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ                            |
| 20 | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>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<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮   | 軟飯→ごはん 鶏煮付け<br>野菜柔らか煮 わかめスープ<br>ミルク<br>さつまいも煮    | ミルク、鶏肉、豆腐     | 米、さつまいも         | たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ                   |
| 21 | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギペースト        | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜ペーストサンド  | ミルク、豚肉、豆腐     | 米、食パン、じゃがいも     | パパイア、にんじん、ごぼう、コーン缶、オクラ、たまねぎ、ピーマン、にら、ひじき       |
| 22 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参キャベツホトペペースト    | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ    | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ     | 軟飯→ごはん 鶏肉煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>ホットケーキ      | ミルク、鶏肉        | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉 | キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、カットわかめ |
| 23 | 木  | 海 の 日  |   |   |  |               |                 |   |
| 24 | 金  | ス ポ ー ツ の 日                                  |   |   |  |               |                 |   |
| 25 | 土  | 野菜がゆ   | ぞうすい<br>                                  | ぞうすい<br>                                      | ぞうすい<br>   | 豆腐            | 米               | キャベツ、にんじん、コーン缶                                |
| 27 | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>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<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮 | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮 | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮     | ミルク、豆腐、豚ひき肉   | 米、さつまいも         | たまねぎ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、たけのこ(ゆで)、ピーマン     |
| 28 | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参キャベツホトペペースト    | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 ポテトスープ<br>ミルク<br>野菜がゆ | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 ポテトスープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 ポテトスープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり | ミルク、白身魚       | 米、じゃがいも         | キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ               |
| 29 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>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<br>野菜柔らか煮 青菜スープ<br>ミルク<br>芋がゆ  | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 青菜スープ<br>ミルク<br>芋がゆ   | 軟飯→ごはん 鶏煮付け<br>野菜柔らか煮 青菜スープ<br>ミルク<br>芋がゆ→おにぎり   | ミルク、鶏肉        | 米、さつまいも         | たまねぎ、なす、にんじん、こまつな、オクラ、しめじ、きゅうり、ピーマン           |
| 30 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギブロッコリーペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮       | ミルク、白身魚       | 米、さつまいも         | たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、干しいたけ                        |
| 31 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ホトペペースト   | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり  | ミルク、豆腐、鶏ひき肉   | 米、じゃがいも         | にんじん、こまつな、キャベツ、へちま、しめじ、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