



# 9月離乳食こんだて表①



2020年9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	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜マネキペースト	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、豚肉、 白身魚	米、さつまい も	たまねぎ、にんじん、こまつ な、きゅうり、ヤングコーン、 赤ピーマン、切り干しいたご ん
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
2	水							
3	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜冬瓜ペースト	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	こまつな、パパイア、にん じん、とうがんと、ごぼう、長 ねぎ、にら、ひじき
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
4	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜マネキペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚ひ き肉、豆腐	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、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	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、ピー マン、カットわかめ
7	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜マネキペースト	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、鶏肉、 豚肉	米、さつまい も	たまねぎ、なす、トマト、にん じん、こまつな、オクラ、へち ま、しめじ、きゅうり、赤ピーマ ン、黄ピーマン
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
8	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホトトギス煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホトトギス煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、じゃがい も	たまねぎ、キャベツ、にん じん、ブロッコリー、えのき 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			
9	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ホトトギススープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ホトトギススープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ホトトギススープ	ミルク、白身 魚	米、じゃがい も、ホットケ ーキ	こまつな、キャベツ、もや し、にんじん、もずく、えの きたけ、にら
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク ホットケーキ			
10	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜マネキペースト	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 豚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、食パン	たまねぎ、にんじん、こまつ な、きゅうり、ピーマン、 コーン缶、干しいたけ
			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			
11	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜冬瓜ペースト	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、マカロニ	とうがんと、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、こまつな、し めじ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ			
12	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	こまつな、にんじん、コー ン缶
14	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ホトトギススープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ホトトギススープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ホトトギススープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、じゃがい も	たまねぎ、こまつな、にんじん、し めじ、ごぼう、赤ピーマン、黄ピー マン、切り干しいたご、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			
15	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜冬瓜ペースト	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、さつまい も	とうがんと、こまつな、にん じん、ピーマン、かんぴよう (乾)、ひじき、干しいた け
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→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



## 9月離乳食こんだて表②



2020年9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	水		ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク	米、さつまいも	
17	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギホトトギスペースト	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	たまねぎ、にんじん、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			
18	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	煮込みそばろめん 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	ゆで中華めん、米、さつまいも	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、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			
19	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
21	月	<b>敬老の日</b>						
22	火	<b>秋分の日</b>						
23	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギペースト	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 肉だんご 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豚肉、豚ひき肉	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	たまねぎ、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、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			
24	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、さつまいも	にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ
			ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮			
25	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	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、豆腐	米、パン、じゃがいも	こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、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			
26	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐	米	たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
28	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギペースト	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 わかめスープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、鶏肉、豆腐	米、さつまいも	こまつな、たまねぎ、コーン缶、にんじん、えのきたけ、カットわかめ
			ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮			
29	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギ冬瓜ペースト	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 豚肉とうふ煮 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、豆腐、豚肉	米	とうがん、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、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			
30	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギブロッコリーペースト	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	米、じゃがいも、さつまいも	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、長ねぎ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→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