

10月献立表



2021年10月

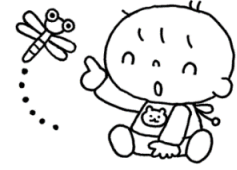
宜野湾市 子育て支援課

| 日付 | 献立名 | おやつ | 材料名 (○はおやつ材料) | | |
|---------|---|------------------------------|--|---|---|
| | | | 血や肉や骨になるもの | 熱と力になるもの | 体の調子を整えるもの |
| 1 金 | ごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え ジャが芋スープ | 保育乳 焼きパスタ | 保育乳、豚肉、厚揚げ、○豚肉、大豆水煮、ちくわ、みそ | 米、○スパゲティ、じゃがいも、○油、油、すりごま、砂糖 | たまねぎ、キャベツ、にんじん、○たまねぎ、こまつな、○にんじん、○にら、○黒きくらげ、カットわかめ |
| 2 土 | そぼろどんぶり パイン缶 | 保育乳 ラスク | 保育乳、豚ひき肉 | 米、油、○食パン、○バター、○砂糖 | こまつな、パイン缶、にんじん、コーン缶、しょうが |
| 4 月 | ごはん マーボー豆腐 ナムル キャベツスープ | 保育乳 芋てんぷら なし | 保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶 | ○さつまいも、米、じゃがいも、○小麦粉、○揚げ油、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉 | ○なし、にんじん、キャベツ、長ねぎ、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく |
| 5 火 | ごはん 魚のオーロラ焼き 春雨チャンプルー 青菜みそ汁 | 保育乳 オートミールクッキー パイン缶 | 保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、油揚げ、○卵、○牛乳 | 米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、マヨネーズ、はるさめ、油、○黒ごま、砂糖、小麦粉 | ○パイン缶、にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン |
| 6 水 | あわごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのごま和え ジャが芋みそ汁 | 保育乳 シリアルパー バナナ | 保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ、ちくわ | 米、じゃがいも、○無塩バター、あわ、片栗粉、砂糖、すりごま | ○バナナ、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな |
| 7 木 | ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 青菜スープ | 保育乳 ツナコーンパン | 保育乳、鶏ひき肉、豚肉、○ツナ油漬缶、みそ | 米、○食パン、○マヨネーズ、パン粉、砂糖、油、白ごま | こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、○コーン缶、ピーマン、○赤ピーマン、○黄ピーマン、切り干しだいこん、○ピーマン、黒きくらげ |
| 8 金 | 冬瓜のあんかけどんぶり 鶏のみそ焼き キャベツのツナ和え | 保育乳 人参のケーキ 黄桃 | 保育乳、鶏もも肉、○卵、豚ひき肉、みそ、ツナ油漬缶 | 米、○小麦粉、○砂糖、○油、砂糖、○白ごま、白ごま、ごま油、片栗粉 | ○もも缶、とうがん、キャベツ、○にんじん、にんじん、こまつな、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しょうが |
| 9 土 | 五目ごはん 豆腐スープ チキン焼き | 保育乳 スコーン | 保育乳、沖縄豆腐、豚肉、鶏肉 | 米、○小麦粉、○砂糖、○バター、○ヨーグルト | にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ |
| 11 月 | ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ | 保育乳 チヂミ パイン缶 | 保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶 | じゃがいも、米、○小麦粉、○上新粉、油、○三温糖、○ごま油、砂糖、片栗粉 | ○パイン缶、にんじん、こまつな、えのきたけ、○コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、○にら、黒きくらげ、カットわかめ |
| 12 火 | ごはん 魚のみそ焼き クービイリチー 青菜すまし汁 | 保育乳 きな粉スコーン オレンジ | 保育乳、白身魚(キング)、○プレーンヨーグルト、三枚肉、○卵、○きな粉、みそ | 米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○黒砂糖、こんにやく、砂糖、油、白ごま、ごま油 | ○オレンジ、にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しだいこん |
| 13 水 | たきこみごはん 鶏手羽の甘酢煮 ごま和え 豆腐みそ汁 | 保育乳 シリアルクッキー かき | 保育乳、鶏手羽元、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○卵、○牛乳 | 米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、砂糖、白ごま | ○かき、にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ |
| 14 木 | 麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 冬瓜スープ | 保育乳 大学いも 黄桃 | 保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶 | ○さつまいも、米、○砂糖、押麦、○揚げ油、砂糖、油、○黒ごま、片栗粉 | ○もも缶、とうがん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが |
| 15 金 | 沖縄そば おかか和え オレンジ | 麦茶 ジュシーおにぎり | 三枚肉、かまぼこ、○豚肉 | 沖縄そば、○米、砂糖、麦茶 | オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、ねぎ、○ねぎ、○黒きくらげ |
| 16 土 | わかめごはん 豚汁 ちくわいそべ揚げ | | 豚肉、みそ、ちくわ | 米、じゃがいも、小麦粉 | にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ |
| 18 月 | ベジタブルカレー ウィンナー ごま和え | 保育乳 ココア蒸しケーキ なし | 保育乳、豚肉、ウィンナー、○牛乳、○卵 | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖、白ごま | ○なし、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、なす、コーン缶、こまつな、キャベツ |
| 19 火 | ☆ お弁当会 ☆ | アンパンマンジュース クッキー | ○卵 | ○小麦粉、○砂糖、○バター | アンパンマンジュース |
| 20 水 | あわごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ | 保育乳 さつま芋蒸しケーキ 黄桃 | 保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○卵、油揚げ | 米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、はるさめ、○油、あわ、○三温糖、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油 | ○もも缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ |
| 21 木 | そぼろ(四色)どんぶり ブロッコリーサラダ オレンジ | 保育乳 じゃこトースト | 保育乳、豚ひき肉、○ピザ用チーズ、○しらす干し | 米、○食パン、○マヨネーズ、和風ドレッシング、油、すりごま、砂糖 | にんじん、こまつな、オレンジ、コーン缶、ブロッコリー、○たまねぎ、しょうが |
| 22 金 | カレーうどん ウィンナー ブロッコリーごま和え | 麦茶 おかかシラスおにぎり スティックチーズ | 豚肉、ウィンナー、○しらす干し | ゆでうどん、○米、すりごま、○砂糖、○白ごま、○スティックチーズ、麦茶 | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ |
| 23 土 | 豚と野菜シウワ焼きどんぶり オレンジ | 保育乳 ジャムサンド | 保育乳、豚肉 | 米、油、砂糖、片栗粉、○食パン | オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが、○ジャム |
| 25 月 | ごはん チキンラトウユ オクラサラダ 青菜スープ | 保育乳 豆乳くずもち パイン缶 | 保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、豚肉、ウィンナー、ツナ油漬缶、○きな粉 | 米、○タピオカ粉、○黒砂糖、砂糖、油 | ○パイン缶、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、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく |
| 26 火 | ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ キャベツスープ | 保育乳 紅芋スコーン パイン缶 | 保育乳、豚肉、○プレーンヨーグルト、ツナ油漬缶、○卵、みそ | 米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、サラダ用スパゲティ、あわ、○紅芋、油、砂糖 | ○パイン缶、たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ、キャベツ |
| 27 水 | ごはん 鮭のタンドリー風 ブロッコリーひじき炒め ポテトスープ | 保育乳 かぼちゃケーキ なし | 保育乳、さけ、プレーンヨーグルト、○卵、○牛乳、豚肉 | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、パン粉、○砂糖、油 | ○なし、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、○かぼちゃ、ひじき、にんにく |
| 28 木 | 麦ごはん おかか納豆 ナムル さつま芋みそ汁 | 保育乳 マカロニのカレー煮 | 保育乳、挽きわり納豆、豚肉、○鶏もも肉、みそ | 米、さつまいも、○マカロニ、押麦、○油、砂糖、ごま油 | にんじん、○たまねぎ、ごぼう、こまつな、○にんじん、○コーン缶、長ねぎ、切り干しだいこん、○にんにく |
| 29 金 | キャロットライス 鶏肉唐揚げ マッシュポテト キャベツサラダ トマトスープ | 保育乳 マーレードケーキ | 保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、○牛乳、ツナ油漬缶 | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、○生クリーム、片栗粉、揚げ油、○砂糖、マヨネーズ | たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、トマト、コーン缶、生しいたけ、クリームコーン缶、○マーレード、ねぎ、しょうが |
| 30 土 | ドライカレー 春雨スープ | 麦茶 鮭おにぎり | 豚ひき肉、沖縄豆腐、○鮭 | 米、はるさめ、麦茶 | たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン缶 |

☆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




10月離乳食こんだて表①



2021年10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 |
| 1 | 金 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ポテペースト | 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、スパゲティ、じゃがいも | たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、カットわかめ |
| | | 野菜がゆ | ミルク 野菜がゆ | ミルク 野菜がゆ | ミルク 煮込みスパゲティ | 豚ひき肉 | 米 | こまつな、にんじん、コーン缶 |
| 2 | 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 |
| | | |  |  |  | | | |
| 4 | 月 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜キャベツポテペースト | 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、さつまいも、じゃがいも | にんじん、キャベツ、長ねぎ、もやし、こまつな、干しいたけ |
| | | 野菜がゆ | 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 | 豚ひき肉 | 米 | にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン |
| 5 | 火 | 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 | にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン |
| | | 野菜がゆ | 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 | 豚ひき肉 | 米、じゃがいも、さつまいも | にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな |
| 6 | 水 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜キャベツポテペースト | 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 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ | ミルク、豆腐、鶏ひき肉 | 米、じゃがいも、さつまいも | にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな |
| | | 野菜がゆ | 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 | 豚ひき肉 | 米 | こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん |
| 7 | 木 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト | 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、食パン | こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん |
| | | 野菜がゆ | 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 | 豚ひき肉 | 米 | とうがん、キャベツ、にんじん、こまつな、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ |
| 8 | 金 | 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、さつまいも | とうがん、キャベツ、にんじん、こまつな、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ |
| | | 野菜がゆ | ミルク 芋がゆ | ミルク 芋がゆ | ミルク 芋がゆ→おにぎり | 豆腐、豚肉 | 米 | にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ |
| 9 | 土 | 野菜がゆ | ぞうすい | ぞうすい | ぞうすい | 豆腐、豚肉 | 米 | にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ |
| | | |  |  |  | | | |
| 11 | 月 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギポテペースト | 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、豚肉、豆腐 | じゃがいも、米 | にんじん、こまつな、えのきたけ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、たまねぎ |
| | | 野菜がゆ | 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 | 豚ひき肉 | 米、じゃがいも、さつまいも | にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しだいこん |
| 12 | 火 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ポテペースト | 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、さつまいも | にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しだいこん |
| | | 野菜がゆ | 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 | 豚ひき肉 | 米、さつまいも | にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ |
| 13 | 水 | 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 | 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 | にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ |
| | | 野菜がゆ | 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 | 豚ひき肉 | 米 | とうがん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、ねぎ、干しいたけ |
| 14 | 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、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、ねぎ、干しいたけ |
| | | 野菜がゆ | 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 | 豚ひき肉 | 米 | もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、たまねぎ |
| 15 | 金 | 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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 | ミルク、豆腐 | 沖縄そば、米 | もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、たまねぎ |
| | | 野菜がゆ | 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 | 豚ひき肉 | 米 | |

★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



10月離乳食こんだて表②



2021年10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 | 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、たまねぎ |
| 18 | 月 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギホトコリペースト | 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、豚肉 | 米、じゃがいも | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、なす、コーン缶 |
| 19 | 火 | ☆ お弁当会 ☆ | | | | ミルク、豆腐 | 米、じゃがいも | こまつな、にんじん、たまねぎ |
| 20 | 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 | 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 |
| 21 | 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、じゃがいも | にんじん、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、たまねぎ |
| 22 | 金 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギブロッコリーホトペースト | 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、豚肉 | ゆでうどん、米、じゃがいも | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ |
| 23 | 土 | 野菜がゆ | ぞうすい | ぞうすい | ぞうすい | 豚肉 | 米 | たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ |
| 25 | 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 | 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、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン |
| 26 | 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 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、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ |
| 27 | 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 | ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、かぼちゃ、ひじき |
| 28 | 木 | 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 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、豚肉、豆腐 | 米、さつまいも、マカロニ | にんじん、たまねぎ、ごぼう、こまつな、コーン缶、長ねぎ、切り干しだいこん |
| 29 | 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 | ミルク、鶏肉 | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉 | たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、トマト、コーン缶、生しいたけ、ねぎ |
| 30 | 土 | 野菜がゆ | ぞうすい | ぞうすい | ぞうすい | 豚肉、豆腐 | 米 | たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン缶 |

★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