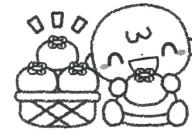


# 10月離乳食こんだて表①



2022年10月

宜野湾市 子育て支援課

日付	曜日	5、6ヶ月頃	7、8ヶ月頃	9ヶ月~11ヶ月頃	12ヶ月~18ヶ月頃	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	体の調子をよくする食物
1	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
3	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参キヤッ青菜ベース	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	さつまいも、米	にんじん、キャベツ、長ねぎ、もやし、こまつな、干しあいだけ、カットわかめ
4	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参青菜タマネギボーテベース	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	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	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ・青菜ボーテベース	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	じゃがいも、米	にんじん、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、カットわかめ
6	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参青菜タマネギボーテベース	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、食パン、じゃがいも	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しいこん、ピーマン
7	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参キヤッ青菜ボーテベース	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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、こまつな
8	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
10	月							ス ポ ー ツ の 日
11	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参タマネギ・青菜カボチャボーテベース	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	たまねぎ、にんじん、なす、かぼちゃ、こまつな、えのきたけ、きゅうり、ピーマン、コーン缶、カットわかめ
12	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ・青菜ボーテベース	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、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、こまつな
13	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参青菜キヤッボーテベース	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	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、ねぎ
14	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ・青菜冬瓜ベース	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	とうがん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、生じいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ
15	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

★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



2022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 体の調子をよくする食物
17	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参青菜タマネギボーテベース	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	煮込みそば 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚 沖縄そば、米、じゃがいも こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、たまねぎ
18	火	☆ お弁当会 ☆				ミルク、豆腐 米、じゃがいも にんじん、たまねぎ、こまつな
19	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参青菜タマネギベース	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
20	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参キャベツ青菜冬瓜ベース	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 さつまいも、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
21	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参青菜タマネギボーテベース	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	煮込みスペゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚、豚ひき肉 米、スペゲティー、じゃがいも たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン
22	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
24	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参青菜タマネギキャベツベース	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、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん
25	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ青菜ボーテベース	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
26	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参青菜タマネギボーテベース	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 ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき
27	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ青菜ベース	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、さつまいも、マカロニ にんじん、たまねぎ、ごぼう、こまつな、長ねぎ、切り干したいこん
28	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参青菜キャベツボーテベース	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 キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、こまつな
29	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉、豆腐 米、はるさめ たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン缶
31	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参青菜キャベツベース	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
		ミルク 芋がゆ	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