



# 9月献立表



2023年09月

宜野湾市 子育て支援課

| 日付      | 献立名  | おやつ                            | 材料名<br>(○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<br>金  | カレーうどん ちくわいソベ揚げ<br>ブロッコリーおかか和え             | 麦茶<br>人参ツナおにぎり                 | 豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶                      | ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油                                       | にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、○にんじん、あおのり、麦茶                                      |
| 2<br>土  | マーボー豆腐どんぶり<br>オレンジ                         | 保育乳<br>ラスク                     | 保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ                   | 米、油、○食パン、○砂糖、○バター                                      | オレンジ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく   |
| 4<br>月  | ごはん チキンラタトゥユ<br>オクラサラダ 青菜スープ               | 保育乳<br>豆乳くずもち<br>黄桃            | 保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、豚肉、ウインナー、ツナ油漬缶、○きな粉 | 米、○タピオカ粉、○黒砂糖、砂糖、油                                     | ○もも缶、たまねぎ、なす、トマト、へちま、にんじん、こまつな、きゅうり、オクラ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく                   |
| 5<br>火  | あわごはん 魚のカレー揚げ<br>乾物の炒め和え 冬瓜スープ             | 保育乳<br>バナナケーキ<br>パン缶           | 保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、○牛乳、油揚げ         | 米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、小麦粉、揚げ油、あわ、○砂糖、はるさめ、砂糖、ごま油           | ○パン缶、とうがん、こまつな、○バナナ、にんじん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ                               |
| 6<br>水  | みそすき丼<br>おかか和え オレンジ                        | 保育乳<br>ポテトサンド                  | 保育乳、沖縄豆腐、豚肉、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶           | 米、○ロールパン、しらたき、○じゃがいも、○マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油                   | オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、○にんじん、ごぼう、○きゅうり、しょうが                               |
| 7<br>木  | 麦ごはん おかか納豆<br>切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁            | 保育乳<br>芋てんぷら<br>なし             | 保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ              | ○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、押麦、ごま油、砂糖                           | ○なし、にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ                                  |
| 8<br>金  | ごはん 鶏肉のマーメイド焼き<br>パイパイイリチー 青菜みそ汁           | 麦茶<br>五目おにぎり                   | 鶏もも肉、○豚肉、みそ、ツナ油漬缶、油揚げ              | ○米、米、油   | 青パパイヤ、こまつな、にんじん、○にんじん、しめじ、マーメイド、○ピーマン、にら、○干しいたけ、ひじき、麦茶                         |
| 9<br>土  | ピラフごはん<br>豆腐スープ                            | 保育乳<br>ジャムパン                   | 保育乳、沖縄豆腐、豚肉                        | 米、○食パン、  | たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、○いちごジャム  |
| 11<br>月 | ごはん 魚のみそ焼き<br>ブロッコリーひじき炒め ジャが芋スープ          | 保育乳<br>人参ケーキ<br>バナナ            | 保育乳、白身魚(キング)、○卵、みそ                 | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、油、砂糖、○白ごま、白ごま、ごま油              | ○バナナ、ブロッコリー、こまつな、○にんじん、にんじん、たまねぎ、しめじ、ひじき                                       |
| 12<br>火 | チキンカレー ウインナー<br>グリーンサラダ すまし汁               | 保育乳<br>ピザトースト                  | 保育乳、鶏もも肉、ウインナー、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶      | 米、○食パン、じゃがいも、和風ドレッシング                                  | たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、○たまねぎ、しめじ、○ピーマン、○コーン缶、ひじき、わかめ                          |
| 13<br>水 | ごはん 豚なすみそ炒め<br>和風スパゲティサラダ 青菜スープ            | 保育乳<br>ジャムスコーン(ブルーベリー)<br>オレンジ | 保育乳、豚肉、○プレーンヨーグルト、ツナ油漬缶、○卵、みそ      | 米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、サラダ用スパゲティ、○三温糖、あわ、油、砂糖             | ○オレンジ、たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、○ブルーベリージャム、ピーマン、カットわかめ                            |
| 14<br>木 | ごはん 厚揚げそぼろ煮<br>おかか和え 鶏肉スープ                 | 保育乳<br>さつま芋のポテトフライ<br>黄桃       | 保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、豚ひき肉、大豆水煮、油揚げ、みそ      | ○さつまいも、米、○揚げ油、油、砂糖、○砂糖                                 | ○もも缶、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、キャベツ、ピーマン、しょうが   |
| 15<br>金 | 中華どんぶり<br>ブロッコリーサラダ オレンジ                   | 保育乳<br>ソーメン                    | 保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶              | 米、○小麦粉、和風ドレッシング、片栗粉、○砂糖、揚げ油、油                          | オレンジ、にんじん、こまつな、ブロッコリー、ヤングコーン、赤ピーマン、黒きくらげ、しょうが                                  |
| 16<br>土 | 豚すき丼<br>わかめスープ                             |                                | 豚肉、みそ                              | 米、じゃがいも、糸こんにゃく   | にんじん、たまねぎ、わかめ、キャベツ   |
| 18<br>月 | <b>敬老の日</b>                                |                                |                                    |  |  |
| 19<br>火 | ☆ <b>お弁当会</b> ☆                            | アイスクリーム                        |                                    | ○アイスクリーム   |  |
| 20<br>水 | ごはん 肉とうふ煮<br>ナムル キャベツみそ汁                   | 保育乳<br>さつま芋蒸しケーキ<br>バナナ        | 保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、みそ、○こしあん(生)、油揚げ  | 米、○ホットケーキ粉、しらたき、○さつまいも、○油、○砂糖、砂糖、ごま油、油                 | ○バナナ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、こまつな、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、切り干しだいこん、ひじき                          |
| 21<br>木 | ジャージャーめん<br>豆腐わかめスープ オレンジ                  | 麦茶<br>人参昆布おにぎり                 | 豚ひき肉、沖縄豆腐、赤みそ、豆みそ                  | ゆで中華めん、○米、油、砂糖、片栗粉                                     | オレンジ、長ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、たけのこ(ゆで)、○にんじん、ねぎ、○塩こんぶ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ、麦茶 |
| 22<br>金 | あわごはん 豚肉ピーマン炒め<br>じゃが芋おかか煮 豆腐スープ           | 保育乳<br>マカロニのトマト煮               | 保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、○粉チーズ            | じゃがいも、米、○マカロニ、あわ、油、○砂糖、○油、砂糖、片栗粉                       | にんじん、こまつな、○トマトペースト、○たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、○にんにく、カットわかめ          |
| 23<br>土 | <b>秋分の日</b>                                |                                |                                    |  |  |
| 25<br>月 | ごはん 厚揚げみそ煮<br>キャベツのツナ和え ジャが芋スープ            | 麦茶<br>ピラフおにぎり                  | 豚肉、厚揚げ、○豚肉、大豆水煮、ツナ油漬缶、みそ           | ○米、米、じゃがいも、油、砂糖  | たまねぎ、キャベツ、○たまねぎ、にんじん、こまつな、○にんじん、○ピーマン、カットわかめ、麦茶                                |
| 26<br>火 | 麦ごはん オクラ納豆<br>ゴーヤーチャンプルー 春雨スープ             | 保育乳<br>ショートブレッド(黒糖)<br>なし      | 保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、○牛乳             | 米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、押麦、はるさめ、油                           | ○なし、たまねぎ、にんじん、ゴーヤー、キャベツ、オクラ、ねぎ   |
| 27<br>水 | たきこみごはん ちくわいソベ揚げ<br>ツナ和え 鶏のみそ汁             | 保育乳<br>月見芋もち<br>オレンジ           | 保育乳、鶏もも肉、ちくわ、豚肉、みそ、ツナ油漬缶           | ○さつまいも、米、○片栗粉、小麦粉、揚げ油、○油、○無塩バター、○砂糖                    | ○オレンジ、にんじん、とうがん、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、あおのり                                |
| 28<br>木 | ごはん 肉じゃが<br>おかか和え 豆腐みそ汁                    | 保育乳<br>みそポーポー<br>黄桃            | 保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、○ツナ油漬缶、○みそ    | 米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油                                    | ○もも缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、○しょうが、カットわかめ                                  |
| 29<br>金 | ウッチャンライス ハンバーグのトマトソースかけ<br>ブロッコリーサラダ 星のスープ | 保育乳<br>誕生会ケーキ(コア)              | 保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、○牛乳               | 米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、片栗粉、砂糖、油、焼ふ(星の麩)、○砂糖 | たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶(カット)、えのきたけ、にんじん、しめじ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ                          |
| 30<br>土 | ドライカレー<br>オレンジ                             | 保育乳<br>スコーン                    | 保育乳、豚ひき肉、○プレーンヨーグルト、○チーズ、○バター      | 米、○小麦粉、○砂糖   | オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく   |

☆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



# 9月離乳食こんだて表①



2023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                                  |
| 1  | 金  | 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       | 煮込みうどん 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮   | 煮込みうどん 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮       | 煮込みうどん 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮      | ミルク、豚肉、豆腐     | ゆでうどん、米       | にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、こまつな             |
|    |    | 野菜がゆ  | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |               |               |  |
| 2  | 土  | 野菜がゆ  | ぞうすい                     | ぞうすい                         | ぞうすい                        | 豆腐、豚ひき肉       | 米             | 長ねぎ、にんじん、干しいたけ                               |
|    |    |   |                          |                              |                             |               |               |  |
| 4  | 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  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>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、なす、にんじん、こまつな、きゅうり、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン       |
|    |    | 野菜がゆ  | 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             |               |               |  |
| 5  | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参冬瓜青菜ホトトギスペースト   | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身魚       | 米、じゃがいも       | とうがん、こまつな、にんじん、ピーマン、ひじき、干しいたけ                |
|    |    | 野菜がゆ  | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |               |               |  |
| 6  | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豆腐、豚肉     | 米、パン、じゃがいも    | にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、きゅうり              |
|    |    | 野菜がゆ  | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜ペーストサンド            |               |               |  |
| 7  | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト      | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身魚       | さつまいも、米       | にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しいたけ、こまつな、たまねぎ |
|    |    | 野菜がゆ  | ミルク<br>さつま芋煮             | ミルク<br>さつま芋煮                 | ミルク<br>さつま芋煮                |               |               |  |
| 8  | 金  | 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トギスペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 軟飯→ごはん 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | ミルク、豆腐        | 米、じゃがいも       | こまつな、にんじん、しめじ、ピーマン、にら、干しいたけ、ひじき、たまねぎ         |
|    |    | 野菜がゆ  | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>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                        | 豆腐、豚肉         | 米             | たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ                        |
|    |    |   |                          |                              |                             |               |               |  |
| 11 | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>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 | ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、ひじき                |
|    |    | 野菜がゆ  | 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             |               |               |  |
| 12 | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 軟飯→ごはん 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | ミルク、豆腐        | 米、食パン、じゃがいも   | たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、しめじ、ピーマン、コーン缶、ひじき    |
|    |    | 野菜がゆ  | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜ペーストサンド            |               |               |  |
| 13 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>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、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ           |
|    |    | 野菜がゆ  | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |               |               |  |
| 14 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ青菜キャベツペースト   | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮<br>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、たまねぎ、もやし、こまつな、キャベツ、ピーマン                 |
|    |    | 野菜がゆ  | ミルク<br>さつま芋煮             | ミルク<br>さつま芋煮                 | ミルク<br>さつま芋煮                |               |               |  |
| 15 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身魚       | 米、さつまいも、じゃがいも | にんじん、こまつな、ブロッコリー、赤ピーマン、たまねぎ                  |
|    |    | 野菜がゆ  | ミルク<br>さつま芋煮             | ミルク<br>さつま芋煮                 | ミルク<br>さつま芋煮                |               |               |  |

★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



2023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 | 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  | <b>敬老の日</b>                                    |                          |                              |                             |               |                 |  |  |  |
| 19 | 火  | ☆ お弁当会 ☆                                       |                          |                              |                             | 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<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |               |                 |  |  |  |
| 20 | 水  | 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 青菜キャベツペースト  | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身魚       | 米、さつまいも         | キャベツ、にんじん、えのきたけ、こまつな、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、切り干しだいこん、ひじき |  |  |
|    |    |  | 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             |               |                 |  |  |  |
| 21 | 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 青菜ペースト      | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身魚       | 米               | にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、たまねぎ、こまつな          |  |  |
|    |    |  | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |               |                 |  |  |  |
| 22 | 金  | 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 青菜ホトトギスペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>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、たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、カットわかめ  |  |  |
|    |    |  | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |               |                 |  |  |  |
| 23 | 土  | <b>秋分の日</b>                                    |                          |                              |                             |               |                 |  |  |  |
| 25 | 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 青菜ホトトギスペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>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、キャベツ、にんじん、こまつな、ピーマン、カットわかめ                  |  |  |
|    |    |  | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |               |                 |  |  |  |
| 26 | 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 青菜キャベツペースト   | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豆腐、豚肉     | 米、さつまいも         | たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、こまつな                           |  |  |
|    |    |  | ミルク<br>さつま芋煮             | ミルク<br>さつま芋煮                 | ミルク<br>さつま芋煮                |               |                 |  |  |  |
| 27 | 水  | 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 青菜冬瓜ペースト    | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身魚       | さつまいも、米         | にんじん、とうがん、もやし、こまつな、ねぎ、干しいたけ、たまねぎ                 |  |  |
|    |    |  | 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             |               |                 |  |  |  |
| 28 | 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 青菜ホトトギスペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>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<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |               |                 |  |  |  |
| 29 | 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 青菜ホトトギスペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身魚       | 米、ホットケーキ粉、じゃがいも | たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん、しめじ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、こまつな   |  |  |
|    |    |  | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>ホットケーキ               |               |                 |  |  |  |
| 30 | 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                                   |  |  |
|    |    |  |                          |                              |                             |               |                 |  |  |  |

★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