



# 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 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	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
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	米	にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しいたけ	
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	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 人参青菜キャベツホトトギスペースト	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	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、切り干しいたけ	
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、切り干しいたけ
		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	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	
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
		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、えのきたけ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、カットわかめ、たまねぎ
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	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、切り干しいたけ	
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	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	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	
13	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギホトトギス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
		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	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	
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	米、さつまいも	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			

★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



# 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 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
19	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギポテトペースト	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
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 人参タマネギ青菜ポテトペースト	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	こまつな、にんじん、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ポテトペースト	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 人参タマネギ青菜ポテトペースト	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 人参タマネギキャベツポテトペースト	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
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 人参タマネギ青菜ポテトペースト	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
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