



3月離乳食こんだて表①



2022年3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 豆腐ペースト 人参たまねぎ 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 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、切り干しだいこん、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			
2	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜サツマイモペースト	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	りんご、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
			ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮			
3	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	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	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	ホットケーキ粉	にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、いんげん、ねぎ、かんぴょう(乾)、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
4	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ 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、豆腐、豚肉、	米	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、黄ピーマン、ねぎ、ひじき
			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	鶏ひき肉	米	もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、にんじん
7	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ 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 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	りんご、たまねぎ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、ピーマン、
			ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮			
8	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ 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	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ひじき
			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 豆腐ペースト 人参たまねぎ 大根キャベツペースト	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、食パン、じゃがいも	だいこん、にんじん、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、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 野菜ペーストサント			
10	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ 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 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	にんじん、たまねぎ、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			
11	金	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	煮込み沖繩そば 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚	沖繩そば、米	にんじん、こまつな、キャベツ、ねぎ
			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			
12	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
14	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜サツマイモペースト	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	さつまいも、米	りんご、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、ねぎ
			ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮			
15	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根たまねぎ 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	だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、ピーマン
			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



3月離乳食こんだて表②



2022年3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
16	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参マナキブロッコリーペースト	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、ホットケーキ粉	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、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			
17	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参マナキ青菜大根ペースト	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	だいこん、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな
			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			
18	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参マナキカボチャマナキペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、パン、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、しめじ
			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			
19	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	にんじん、ねぎ、カットわかめ
21	月	春分の日						
22	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参マナキ青菜ペースト	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	さつまいも、米	りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、カットわかめ
			ミルク さつまいもりんご煮	ミルク さつまいもりんご煮	ミルク さつまいもりんご煮			
23	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参マナキ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 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、豚ひき肉	米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、長ねぎ、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき
			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			
24	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参マナキ青菜ペースト	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	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン
			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			
25	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参マナキ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	煮込みそぼろスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みそぼろスパゲティ 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、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、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			
26	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
28	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参マナキ青菜ポテトペースト	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 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、にんじん、だいこん、長ねぎ、ピーマン、ひじき、こまつな
			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			
29	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参マナキ青菜カボチャペースト	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 鶏とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、豆腐	米	かぼちゃ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、ひじき
			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 人参マナキ青菜ペースト	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、こまつな、きゅうり、赤ピーマン、切り干しだいこん、たまねぎ
			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			
31	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参マナキ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 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	にんじん、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、カットわかめ、たまねぎ
			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