



9月離乳食こんだて表①



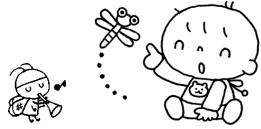
2022年9月

宜野湾市 子育て支援課

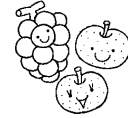
| 日付 | 曜日 | 5、6か月頃 | 7、8か月頃 | 9か月～11か月頃 | 12か月～18か月頃 | 材料と体内での主なはたらき | | |
|----|----|--|----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------|---------------|--|
| | | | | | | 血や肉となる食物 | 力や熱となる食物 | 体の調子をよくする食物 |
| 1 | 木 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜トマトペースト | 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 | さつまいも、米 | キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ |
| | | | ミルク さつま芋煮 | ミルク さつま芋煮 | ミルク さつま芋煮 | | | |
| 2 | 金 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜トマトペースト | 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 | 煮込みスパゲティ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 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、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき、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 | | | |
| 3 | 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 |
| | | | | | | | | |
| 5 | 月 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜トマトペースト | 7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ | 軟飯→ごはん 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ | ミルク、鶏肉、豆腐 | 米、じゃがいも | 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 |
| | | | 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 | | | |
| 6 | 火 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギペースト | 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、ブロッコリー、たまねぎ、赤ピーマン |
| | | | ミルク さつま芋煮 | ミルク さつま芋煮 | ミルク さつま芋煮 | | | |
| 7 | 水 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜冬瓜ペースト | 7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 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 | たまねぎ、にんじん、きゅうり、なす、かぼちゃ、オクラ、ピーマン、コーン缶、こまつな |
| | | | 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 | | | |
| 8 | 木 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜タマネギペースト | 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、こまつな、にんじん、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 | | | |
| 9 | 金 | 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 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 | にんじん、とうがん、もやし、こまつな、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、たまねぎ |
| | | | ミルク さつま芋煮 | ミルク さつま芋煮 | ミルク さつま芋煮 | | | |
| 10 | 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 |
| | | | | | | | | |
| 12 | 月 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギペースト | 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 | ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、ひじき |
| | | | ミルク 芋がゆ | ミルク 芋がゆ | ミルク 芋がゆ→おにぎり | | | |
| 13 | 火 | 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 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、じゃがいも | キャベツ、長ねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな、生しいたけ、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 | | | |
| 14 | 水 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギ冬瓜ペースト | 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 | 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、こまつな、たまねぎ |
| | | | ミルク さつま芋煮 | ミルク さつま芋煮 | ミルク さつま芋煮 | | | |
| 15 | 木 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜トマトペースト | 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 | 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 | | | |

★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



9月離乳食こんだて表②



2022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 | 金 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜トマトペースト | 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 | こまつな、にんじん、しめじ、ピーマン、干しいたけ、ひじき、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 | | | |
| 17 | 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 |
| | | | | | | | | |
| 19 | 月 | 敬老の日 | | | | | | |
| 20 | 火 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜トマトペースト | 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 | 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 |
| | | | 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 | | | |
| 21 | 水 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参トマト青菜トマトペースト | 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、じゃがいも、ホットケーキ粉 | たまねぎ、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ |
| | | | ミルク さつまい煮 | ミルク さつまい煮 | ミルク ホットケーキ | | | |
| 22 | 木 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜トマトペースト | 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 | ゆでうどん、米、じゃがいも | 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 |
| | | | 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 | | | |
| 23 | 金 | 秋分の日 | | | | | | |
| 24 | 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 |
| | | | | | | | | |
| 26 | 月 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツトマトペースト | 7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉ホト煮 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、ブロッコリー、えのきたけ、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 | | | |
| 27 | 火 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜トマト冬瓜ペースト | 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 | とうがん、こまつな、にんじん、ピーマン、ひじき、干しいたけ、たまねぎ |
| | | | ミルク さつまい煮 | ミルク さつまい煮 | ミルク さつまい煮 | | | |
| 28 | 水 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜トマトペースト | 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、豆腐、豚肉 | 米、じゃがいも | たまねぎ、にんじんキャベツ、オクラ、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 | | | |
| 29 | 木 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜トマトペースト | 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、食パン、じゃがいも | たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう |
| | | | 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 | | | |
| 30 | 金 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜トマトペースト | 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 | 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 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