

8月離乳食こんだて表①

2023年8月

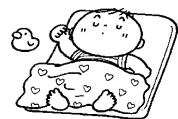
宜野湾市 子育て支援課

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 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギカボチャボーテベースト		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 豚肉ボテト煮 野菜柔らか煮 スープ		ミルク、豚肉 米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、なす、かぼちゃ、コーン缶、きゅうり、オクラ、にら	
				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 豆腐ベースト 人参タマネギ青菜ボーテースト		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、にら、カツトわかめ	
				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				
3 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参キャベツ青菜ベースト		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	キャベツ、にんじん、こまつな、刻みこんぶ、切り干したいこん	
				ミルク さつま芋煮		ミルク さつま芋煮		ミルク さつま芋煮				
4 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参キャベツ青菜ベースト		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、食パン	こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、赤ビーマン、黄ビーマン、ピーマン、ねぎ	
				ミルク 野菜がゆ		ミルク 野菜がゆ		ミルク 野菜ベーストサンド				
5 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	
				△		△		△				
7 月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギキャベツツマミキベースト		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、さつまいも	たまねぎ、キャベツ、ゴーヤー、にんじん、えのきたけ、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				
8 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギ青菜ボーテースト		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、たまねぎ、もずく、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				
9 水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参冬瓜青菜サツマイモベースト		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、さつまいも	にんじん、とうがん、ブロッコリー、こまつな、赤ビーマン、ねぎ、干しいたけ	
				ミルク 芋がゆ		ミルク 芋がゆ		ミルク 芋がゆ→おにぎり				
10 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギ青菜ボーテースト		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	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、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				
11 金		山の日				山の日						
12 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	
				△		△		△				
14 月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギ青菜ボーテースト		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、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン、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				
15 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギ青菜ボーテースト		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	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、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

※16日以降は裏面



8月離乳食こんだて表②

2023年8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		
16	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	ごまつな、たまねぎ、もやし、 にんじん、コーン缶、えのきた け、ピーマン、切り干しだいこん
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
17	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ボタペースト	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	たまねぎ、にんじん、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			
18	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キハツ青菜ボタペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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	じゃがいも、 米、パン	こまつな、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄 ピーマン、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	豚ひき肉	米	こまつな、にんじん、コーン 缶
21	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ボタペースト	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	にんじん、こまつな、ブロッ コリー、えのきだけ、たま ねぎ、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			
22	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	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 さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
23	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ボタペースト	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、 ホットケーキ粉	にんじん、ブロッコリー、たまね ぎ、生いだけ、赤ピーマン、黄 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 ホットケーキ			
24	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キハツ青菜ボタペースト	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、じゃがい も	にんじん、こまつな、キ ャベツ、しめじ、ねぎ、干 しいだけ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
25	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギキハツ青菜ペースト	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	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひ き肉、白身魚	米、スパゲ ティー	たまねぎ、にんじん、キ ャベツ、えのきだけ、きゅうり、切 り干しだいこん、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			
26	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、たまねぎ、キ ャベツ、ピーマン、コーン缶
28	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キハツ青菜ペースト	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、もや し、こまつな、干しいだけ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
29	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ボタペースト	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	じゃがいも、 米	にんじん、こまつな、えのき だけ、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
			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 豆腐ペースト 人参タマネギキハツ青菜ペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐	米	にんじん、たまねぎ、キ ャベツ、プロッコリー、えのき だけ、生しいだけ、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			
31	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、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、こまつな、生 しいだけ、しめじ、えのきだけ、 ねぎ
			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