



7月離乳食こんだて表①



2022年7月

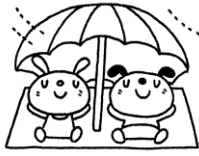
宜野湾市 子育て支援課

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	かや熱となる食物	体の調子をよくする食物
1	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、鶏肉、 豚肉	米、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、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	豚肉	米	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ
4	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、ホット ケーキ粉、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
		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	豚肉	米	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、切り干しだいこん
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 魚ポテト煮 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、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、切り干しだいこん
		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	豚肉	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、たまねぎ
6	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、 鶏ひき肉	米、じゃがいも	もやし、にんじん、こまつな、しめじ、たまねぎ
		野菜がゆ	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	豚肉	米	とうがん、にんじん、えのきたけ、コーン缶、きゅうり、オクラ、いんげん、たまねぎ、こまつな
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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	とうがん、にんじん、えのきたけ、コーン缶、きゅうり、オクラ、いんげん、たまねぎ、こまつな
		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	豆腐、豚肉	米	にんじん、こまつな、コーン缶、切り干しだいこん、カットわかめ、たまねぎ
8	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ポテトペースト	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮	ミルク、豆腐、 豚肉	ゆでうどん、 米、じゃがいも	にんじん、こまつな、コーン缶、切り干しだいこん、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	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、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、たまねぎ、こまつな
11	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参冬瓜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 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、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、たまねぎ、こまつな
		野菜がゆ	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	豆腐、豚肉	米	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、コーン缶、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン
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	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、コーン缶、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン
		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	豆腐、豚肉	米	にんじん、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、たまねぎ
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
		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	豆腐、豚肉	米	とうがん、こまつな、にんじん、ピーマン、ひじき、干ししいたけ
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、こまつな、にんじん、ピーマン、ひじき、干ししいたけ
		野菜がゆ	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	豆腐、豚肉	米	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、カットわかめ
15	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、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、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 野菜がゆ→おにぎり	豆腐、豚肉	米	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、カットわかめ

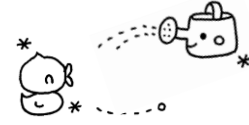
★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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



7月離乳食こんだて表②



2022年7月

宜野湾市 子育て支援課

日付	曜日	材料と体内での主なはたらき				材料と体内での主なはたらき			
		5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	血や肉となる食物	かや熱となる食物	体の調子をよくする食物	
16	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、干しいたけ	
18	月	<h2 style="text-align: center;">海 の 日</h2>							
19	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	
20	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 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、鶏肉	米	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	
21	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、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき	
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	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき、こまつな	
23	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、しらす干し	米	キャベツ、にんじん、コーン缶	
25	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜キャベツペースト	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、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ	
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、豆腐、豚肉	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	
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、ホットケーキ粉	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、こまつな	
28	木	<h2>お弁当会</h2>					ミルク、豆腐、豚肉	米、さつまいも、マカロニ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン缶、ピーマン、長ねぎ、ひじき
29	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	キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、こまつな	
30	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏ひき肉	米	にんじん、もずく、コーン缶、赤ピーマン、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