



# 10月献立表

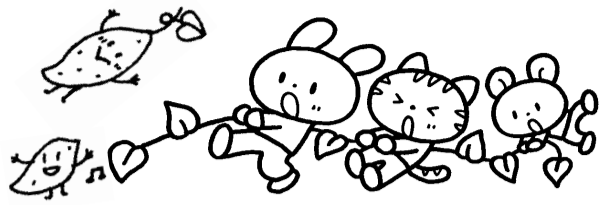


2022年10月

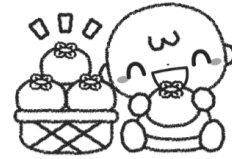
宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (○はおやつ材料)		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの
1 土	そぼろどんぶり 胡瓜の中華風 ゆし豆腐スープ	保育乳 ミネラルふりかけ おにぎり	保育乳、豚ひき肉、ちくわ、ゆし豆腐	米、油、○紅芋	こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが、きゅうり、カットワカメ、ねぎ、○ミネラルふりかけ
3 月	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳 切干し大根ヒヤーチー すいか	保育乳、豚肉、○無調整豆乳、ウィンナー、ツナ缶、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、和風ドレッシング、○油	○すいか、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、○にんじん、○にら、○切り干しだいこん
4 火	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ	沖縄そば、○米、きび糖、すりごま	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、ねぎ、○塩こんぶ
5 水	ビビンバ 豆腐スープ バナナ	保育乳 きなこシュガーラスク	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶、みそ、○きなこ	米、○食パン、○マヨネーズ、ごま油、白ごま、黒砂糖、○きび糖	バナナ、こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが
6 木	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 青菜スープ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、鶏ひき肉、豚肉、○ツナ油漬缶、みそ	米、○食パン、○マヨネーズ、パン粉、きび糖、油、白ごま	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、コーン缶、○コーン缶、ピーマン、○赤ピーマン、○黄ピーマン、切り干しだいこん、○ピーマン、黒きくらげ
7 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、黒糖	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、○にんじん、にら、○塩こんぶ、しょうが
8 土	たきこみごはん 鶏手羽の甘酢煮 豆腐みそ汁 バナナ	保育乳 フレンチトースト	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○卵、○牛乳、○無調整豆乳	米、○食パン、○きび糖、黒糖、	バナナ、にんじん、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ、
10 月	 <b>スポーツの日</b>  				
11 火	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 青菜スープ	保育乳 パンブキンスープ クラッカー	保育乳、○調製豆乳、豚肉、ツナ油漬缶、みそ	米、○じゃがいも、○生クリーム、サラダ用スパゲティ、あわ、油、きび糖	たまねぎ、にんじん、なす、○たまねぎ、○かぼちゃ、こまつな、えのきたけ、きゅうり、ピーマン、○クリームコーン缶、カットわかめ
12 水	ごはん マーボー豆腐 ナムル 鶏とキャベツスープ	保育乳 芋かりんとう バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○黒砂糖、油、○揚げ油、きび糖、○黒糖、片栗粉、○白ごま	○バナナ、にんじん、キャベツ、長ねぎ、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく、カットわかめ
13 木	ごはん 魚の甘辛煮 もずくチャンプルー ポテトスープ	保育乳 ストーンクッキー オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、油、黒糖	○オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、○レーズン、ねぎ
14 金	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏のみそ焼き キャベツのツナ和え	保育乳 人参ケーキ かき	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉、○卵、みそ、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、米粉、○油、○きび糖、油、片栗粉、○白ごま、白ごま	とうがん、○かき、キャベツ、○にんじん、にんじん、たまねぎ、こまつな、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しょうが
15 土	あわごはん 納豆 豚汁 オクラ昆布和え	保育乳 人参ホットケーキ	保育乳、豚肉、みそ、挽き割り納豆、○調整豆乳	米、あわ、じゃがいも、○小麦粉、きび糖	にんじん、たまねぎ、オクラ、塩昆布、○にんじん
17 月	 <b>お弁当会</b> 				
18 火	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 冬瓜スープ	保育乳 さつま芋のポテトフライ バナナ	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○揚げ油、押麦、黒糖、油、片栗粉、○きび糖	○バナナ、とうがん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
19 水	あわごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 ブルーベリー蒸しケーキ なし	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○こしあん(生)、油揚げ	米、○米粉、はるさめ、○油、あわ、油、○きび糖、片栗粉	○なし、たまねぎ、にんじん、こまつな、○ブルーベリージャム、きゅうり、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
20 木	ごはん 魚のオーロラ焼き 春雨チャンプルー 青菜みそ汁	保育乳 オートミールクッキー なし	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、油揚げ、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、マヨネーズ、はるさめ、油、きび糖、小麦粉、○黒ごま	○なし、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
21 金	カレースパゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	保育乳 わかめシラスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、○しらす干し	○米、スパゲティ、じゃがいも、和風ドレッシング	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、○わかめふりかけ、にんにく
22 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり ゆし豆腐スープ オレンジ	保育乳 焼き芋	保育乳、豚肉、ゆし豆腐	○さつま芋、米、油、きび糖、片栗粉、	オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが、ねぎ
24 月	ごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え 鶏肉みそ汁	保育乳 みかんゼリー	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、高野豆腐、みそ	米、○無塩バター、きび糖、油、片栗粉	○みかん、○オレンジジュース、たまねぎ、トマト水煮缶、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、にんにく
25 火	そぼろどんぶり ブロッコリーサラダ オレンジ	保育乳 きなこトースト	保育乳、豚ひき肉、○きな粉、○調製豆乳	米、○食パン、○無塩バター、○きび糖、和風ドレッシング、油、黒糖	にんじん、こまつな、オレンジ、コーン缶、ブロッコリー、しょうが
26 水	キャロットライス 鶏肉唐揚げ マッシュポテト キャベツサラダ ワカメスープ	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、○調製豆乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉、米粉、○きび糖、○くりの甘露煮、○無塩バター、○生クリーム、片栗粉、揚げ油、マヨネーズ、○黒糖	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、クリームコーン缶、ねぎ、しょうが、カットわかめ
27 木	麦ごはん しらす納豆 ナムル さつま芋みそ汁	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、○鶏もも肉、みそ、しらす干し、○粉チーズ	米、さつまいも、○マカロニ、押麦、きび糖、○黒糖、油、○油	にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、ごぼう、こまつな、長ねぎ、切り干しだいこん、○にんにく
28 金	たきこみごはん 鶏手羽の甘酢煮 おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 お芋スコーン かき	保育乳、鶏手羽元、沖縄豆腐、豚肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、○強力粉、○さつまいも、○無塩バター、○きび糖	○かき、にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ
29 土	カレーおにぎり ゆで玉子 春雨野菜スープ バナナ	保育乳 ツナマヨサンドイッチ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、卵、○ツナ缶	米、はるさめ、○食パン、除去マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン缶、バナナ
31 月	ごはん 鮭のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め ポテトスープ	保育乳 かぼちゃケーキ なし	保育乳、さけ、○卵、○牛乳、豚肉、みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○きび糖、油、黒糖、白ごま	○なし、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、○かぼちゃ粉、ひじき

☆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①



2022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	体の調子をよくする食物
1	土	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	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
3	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	ミルク、豆腐、豚ひき肉	さつまいも、米	にんじん、キャベツ、長ねぎ、もやし、こまつな、干しいたけ、カットわかめ
4	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	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
5	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豆腐、豚肉	じゃがいも、米	にんじん、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、カットわかめ
6	木	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜ペーストサンド	ミルク、白身魚	米、食パン、じゃがいも	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しいたけ、ピーマン
7	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、鶏肉	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
8	土	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな
10	月	 <b>スポーツの日</b> 						
11	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、なす、かぼちゃ、こまつな、えのきたけ、きゅうり、ピーマン、コーン缶、カットわかめ
12	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 ミルク さつまいも	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	ミルク、豚肉、豆腐	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、こまつな
13	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、ねぎ
14	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜冬瓜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米	とうがん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ
15	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参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 ミルク 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	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

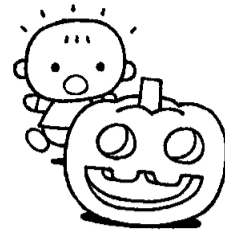
★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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



# 10月離乳食こんだて表②



2022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		
17	月	<b>お弁当会</b>								
18	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	さつまいも、 米	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		
			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					
19	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		
			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					
20	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					
21	金	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	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身 魚、豚ひき肉	米、スパゲティ、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 こまつな、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	土	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、豚肉、 豆腐	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、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					
24	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参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	たまねぎ、こまつな、キャベツ、 もやし、にんじん、だいこん		
			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	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		
			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					
26	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツホトトギスペースト	7倍がゆ 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	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、 えのきたけ、ねぎ、 カットわかめ、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 ホットケーキ					
27	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 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、 マカロニ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、 こまつな、長ねぎ、切り干しだいこん		
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ					
28	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参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	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		
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり					
29	土	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 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	とうがん、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、こまつな、生しいたけ、 しめじ、えのきたけ、 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	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		
			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