

# 3月献立表

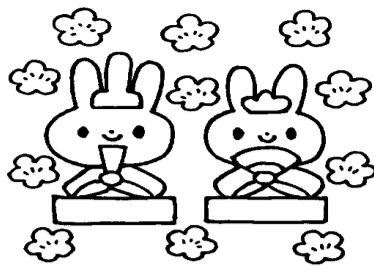


2022年3月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 <small>(○はおやつ材料)</small>		
			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 火	ごはん 肉じゃが ごま和え 豆腐みそ汁	保育乳 切干し大根ヒヤチャー バナナ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、ちくわ、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、すりごま	○バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、○にんじん、○にら、○切り干しだいこん、カットわかめ
2 水	ごはん 魚のみそ焼き クービイリチャー 青菜すまし汁	保育乳 ストーンクッキー りんご	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、三枚肉、○卵、みそ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、こんにやく、○コーンフレーク、砂糖、油、白ごま、ごま油	○りんご、にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、○レーズン、切り干しだいこん
3 木	<b>お弁当会</b>				
4 金	みそすき丼 ごま和え タンカン	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○鶏もも肉、みそ	米、○米、しらたき、砂糖、すりごま、片栗粉、油	タンカン、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、○たけのこ(ゆで)、ごぼう、○黄ピーマン、○ねぎ、○ひじき、しょうが
5 土	もずくどんぶり 豆腐のスープ 黄桃	保育乳 ミニ肉まん	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐	米、片栗粉、砂糖、○肉まん	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、わかめ、ねぎ
7 月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 スイートポテ りんご	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、○卵、みそ	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、油、砂糖	○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、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しょうが
8 火	ごはん 鮭フライ ブロッコリーひじき炒め ジャガイもみそ汁	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳、さけ、みそ	米、じゃがいも、○コーンフレーク、揚げ油、小麦粉、パン粉、○無塩バター、油	○バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ひじき
9 水	ごはん 沖縄風煮付け キャベツみそ汁 しらす佃煮	保育乳 ツナポテトパン (トースト)	保育乳、厚揚げ、ウインナー、みそ、○ツナ油漬缶、しらす干し	米、○食パン、○じゃがいも、○マヨネーズ、砂糖、白ごま	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、こんぶ
10 木	ちらし寿司 鶏肉のマーマレード焼き おかか和え すまし汁	保育乳 抹茶の蒸しケーキ いちご	保育乳、鶏肉、ツナ油漬缶、○調製豆乳、でんぶ	米、○米粉、小麦粉、小豆、砂糖、○油、○砂糖、焼ふ	○いちご、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、○抹茶、いんげん、マーマレード、ねぎ、かんぴょう(乾)、干しいたけ、焼きのり、カットわかめ
11 金	沖縄そば ごま和え タンカン	保育乳 みそおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○ツナ油漬缶、○みそ	沖縄そば、○米、○三温糖、砂糖、すりごま	タンカン、にんじん、こまつな、キャベツ、ねぎ、○味付けのり
12 土	ドライカレー ゆで玉子 フルーツヨーグルト	保育所 いなり寿司	保育乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、油揚げ、卵、プレーンヨーグルト	米	たまねぎ、パイン缶、にんじん、ピーマン、にんにく
14 月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 春雨スープ	保育乳 大学いも りんご	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、○砂糖、はるさめ、押麦、○揚げ油、砂糖、油、○黒ごま、片栗粉	○りんご、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
15 火	ごはん 魚のオーロラ焼き 春雨チャンプルー 大根みそ汁	保育乳 紅芋ちんすこう オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○ラード、マヨネーズ、はるさめ、○紅芋、油、砂糖、小麦粉	○オレンジ、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
16 水	キャロットライス マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	保育乳 フレンチトースト いちご	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、○卵、豆乳、鶏もも肉、○牛乳、ツナ油漬缶、粉チーズ	米、○三温糖、○無塩バター、マカロニ、○食パン、○砂糖	○いちご、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
17 木	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのごま和え 大根みそ汁	保育乳 きな粉スコーン パイン缶	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵、○きな粉、ちくわ	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、すりごま	○パイン缶、だいこん、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな
18 金	ベジタブルカレー ウインナー キャベツのツナ和え	保育乳 揚げパン	保育乳、豚肉、ウインナー、ツナ油漬缶、○きな粉	米、○ロールパン、じゃがいも、○砂糖、○揚げ油	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
19 土	ごはん 納豆 豚汁 バナナ	保育乳 人参ホットケーキ	保育乳、豚肉、みそ、挽きわり納豆	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉	バナナ、にんじん、たまねぎ、○人参
21 月	<b>春分の日</b>				
22 火	ごはん 豚と野菜しょうが焼き 和風スパゲティサラダ 豆腐みそ汁	保育乳 芋てんぷら りんご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、ツナ油漬缶、油揚げ	○さつまいも、米、○小麦粉、サラダ用スパゲティ、○揚げ油、和風ドレッシング、あわ、油、三温糖、片栗粉	○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、しょうが、カットわかめ
23 水	ごはん マーボー豆腐 ナムル ポテトスープ	保育乳 みそポーポー 黄桃	保育乳、○調製豆乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ、○ツナ油漬缶、○みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、砂糖、○砂糖、ごま油、油、○油、片栗粉	○もも缶、にんじん、キャベツ、長ねぎ、こまつな、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、切り干しだいこん、干しいたけ、にんにく、ひじき、○しょうが
24 木	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 黒糖蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○卵、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、○油、○黒砂糖、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
25 金	スパゲティミートソース キャベツサラダ ポテトスープ	保育乳 シソ昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、じゃがいも、和風ドレッシング、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、干しいたけ、○塩こんぶ
26 土	<b>卒園式</b>				
28 月	麦ごはん おかか納豆 キャベツひじき炒め 鮭の北海汁	保育乳 サーターアンダギー 黄桃	保育乳、さけ、挽きわり納豆、豚肉、○卵、付木ウチみそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○揚げ油、押麦、油、○ラード	○もも缶、キャベツ、にんじん、だいこん、長ねぎ、ピーマン、ひじき
29 火	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 ナムル キャベツすまし汁	保育乳 パンプキンスープ クラッカー	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、厚揚げ、ツナ油漬缶	米、○生クリーム、砂糖、油、ごま油	○かぼちゃ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、○たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、○クリームコーン缶、生しいたけ、ひじき
30 水	中華どんぶり 切干大根の和え物 オレンジ	保育乳 ショートブレッド(コア) パイン缶	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	オレンジ、○パイン缶、にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが
31 木	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 わかめシラスおにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○しらす干し	○米、じゃがいも、米、油、○白ごま、砂糖、片栗粉	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、○わかめふりかけ、黒きくらげ、カットわかめ

★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	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 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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	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
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 ミルク さつまいりんご煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいりんご煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいりんご煮	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、刻みこいんぶ、切り干しだいこん
3	木	<b>お弁当会</b>						
4	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、	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
5	土	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 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 ホットケーキ	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
7	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 ミルク さつまいりんご煮	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいりんご煮	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいりんご煮	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、
8	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ポテトペースト	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、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ひじき
9	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 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 野菜ペーストサンド	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
10	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 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
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 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	煮込み沖縄そば 魚煮付け 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	沖縄そば、米	にんじん、こまつな、キャベツ、ねぎ
12	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギカボチャキャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜ペーストサンド	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
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 ミルク さつまいりんご煮	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいりんご煮	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいりんご煮	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
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 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	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

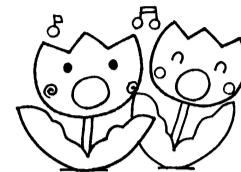
★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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





# 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 人参タマネギ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 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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク ホットケーキ	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
17	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜大根ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	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
18	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギカボチャキャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜ペーストサンド	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
19	土	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 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	煮込み沖縄そば 魚煮付け 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	沖縄そば、米	にんじん、こまつな、キャベツ、ねぎ
21	月	 <b>春 分 の 日</b> 						
22	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 スープ ミルク さつまいも	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	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
23	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ ミルク 野菜がゆ	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 野菜がゆ→おにぎり	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
24	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	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
25	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 ミルク 野菜がゆ	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 野菜がゆ	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 野菜がゆ→おにぎり	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
26	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 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 野菜ペーストサンド	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
28	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ポテトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	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
29	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 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、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
30	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 ミルク さつまいも	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	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
31	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 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、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

★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