



9月献立表



2023年09月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (〇はおやつ材料)		
			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 金	カレーうどん ちくわいソベ揚げ ブロッコリーおかか和え	有機無調整豆乳 人参ツナおにぎり	有機無調整豆乳、豚肉、ちくわ、 〇ツナ油漬缶	ゆでうどん、〇米、小麦粉、揚げ油	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、 えのきたけ、ピーマン、〇にんじん、 あおのり
2 土	マーボー豆腐どんぶり おかか和え オレンジ	有機無調整豆乳 ミネラルふりかけおに ぎり	有機無調整豆乳、沖縄豆腐、豚ひき 肉、みそ〇花かつお	米、油	〇ミネラルふりかけ、オレンジ、長ね ぎ、にんじん、干しいたけ、にんに く、こまつな
4 月	ごはん チキンラトウユ オクラサラダ 青菜スープ	有機無調整豆乳 豆乳くずもち バナナ	有機無調整豆乳〇有機無調整豆 乳、鶏もも肉、豚肉、ウインナー、ツ ナ油漬缶、〇きな粉	米、〇タピオカ粉、〇黒糖、きび糖、 油	〇バナナ、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、に んにく
5 火	あわごはん 魚のカレー揚げ 乾物の炒め和え 冬瓜スープ	有機無調整豆乳 バナナケーキ りんご	有機無調整豆乳、白身魚(キング)、 〇卵、豚肉、〇有機無調整豆乳、油 揚げ	米、〇ホットケーキ粉、〇無塩パ ター、小麦粉、揚げ油、あわ、〇黒 糖、はるさめ、きび糖、ごま油	〇りんご、とうがん、こまつな、〇パ ナナ、にんじん、ピーマン、かんびよ う(乾)、ひじき、干しいたけ
6 水	みそすき丼 おかか和え オレンジ	有機無調整豆乳 ポテトサンド	有機無調整豆乳、沖縄豆腐、豚肉、 豚肉、みそ、〇ツナ油漬缶	米、〇ロールパン、しらたき、〇じゃ がいも、〇マヨネーズ、黒糖、片栗 粉、油	オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、 こまつな、長ねぎ、〇にんじん、 ごぼう、〇きゅうり、しょうが
7 木	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁	有機無調整豆乳 芋てんぷら なし	有機無調整豆乳、挽きわり納豆、鶏 もも肉、豚肉、みそ	〇さつまいも、米、〇小麦粉、〇揚 げ油、押麦、ごま油、きび糖	〇なし、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、黒きくらげ
8 金	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き パパイアイリチー 青菜みそ汁	有機無調整豆乳 五目おにぎり	有機無調整豆乳、鶏もも肉、〇豚 肉、みそ、ツナ油漬缶、油揚げ	〇米、米、油	青パパイア、こまつな、にんじん、〇に んじん、しめじ、マーメレード、〇ピー マン、にら、〇干しいたけ、ひじき
9 土	ピラフごはん ブロッコリーのおかか和え 豆腐スープ	有機無調整豆乳 人参ツナおにぎり	有機無調整豆乳、沖縄豆腐、豚肉、 花かつお、〇ツナ缶	米、〇米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カッ トわかめ、ブロッコリー、〇にんじん
11 月	☆ お弁当会 ☆				
12 火	チキンカレー ウインナー グリーンサラダ	有機無調整豆乳 ピザトースト	有機無調整豆乳、鶏もも肉、ウイン ナー、〇ピザ用チーズ、〇ツナ油漬 缶	米、〇食パン、じゃがいも、和風ド レッシング	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつ な、ピーマン、〇たまねぎ、しめじ、 〇ピーマン、〇コーン缶、ひじき
13 水	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	有機無調整豆乳 ジャムスコーン(7&8ペー) オレンジ	有機無調整豆乳、豚肉、〇プレー ンヨーグルト、ツナ油漬缶、〇卵、みそ	米、じゃがいも、〇強力粉、〇無塩 バター、サラダ用スパゲティ、〇 黒糖、あわ、油、きび糖	〇オレンジ、たまねぎ、にんじん、な す、こまつな、きゅうり、〇ブルーベ リージャム、ピーマン、カットわかめ
14 木	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	有機無調整豆乳 さつま芋のポテフライ りんご	有機無調整豆乳、鶏もも肉、厚揚 げ、豚ひき肉、大豆水煮、油揚げ、 みそ	〇さつまいも、米、〇揚げ油、油、黒 糖、〇きび糖	〇りんご、にんじん、たまねぎ、もやし、 こまつな、キャベツ、ピーマン、 しょうが
15 金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	有機無調整豆乳 人参昆布おにぎり	有機無調整豆乳、豚ひき肉、沖縄豆 腐、赤みそ、豆みそ	ゆで中華めん、〇米、油、黒糖、片 栗粉	オレンジ、長ねぎ、にんじん、もやし、きゅう り、たけのこ(ゆで)、〇にんじん、ねぎ、〇塩 こんぶ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、 しょうが、カットわかめ
16 土	わかめごはん ちくわのいそべ揚げ 豚汁	有機無調整豆乳 バナナヨーグルト	有機無調整豆乳、豚肉、みそ、ちく わ、〇プレーンヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、油	にんじん、たまねぎ、わかめふりか け、あおのり、〇バナナ
18 月	敬老の日				
19 火	中華どんぶり ブロッコリーサラダ オレンジ	有機無調整豆乳 紅芋ちんすこう なし	有機無調整豆乳、豚肉、白身魚(キ ング)、ツナ油漬缶	米、〇小麦粉、〇黒糖、〇ラード、和 風ドレッシング、〇紅芋、片栗粉、き び糖、揚げ油、油	オレンジ、〇なし、にんじん、こまつ な、ブロッコリー、ヤングコーン、赤 ピーマン、黒きくらげ、しょうが
20 水	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	有機無調整豆乳 さつま芋蒸しケーキ バナナ	有機無調整豆乳、沖縄豆腐、豚肉、 〇調整豆乳、みそ、〇こしあん (生)、油揚げ	米、〇ホットケーキ粉、しらたき、 〇さつまいも、〇油、〇黒糖、きび糖、 ごま油、油	〇バナナ、キャベツ、にんじん、えのき たけ、こまつな、長ねぎ、生しいたけ、た まねぎ、切り干しだいこん、ひじき
21 木	ごはん 魚のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め じゃが芋スープ	有機無調整豆乳 人参ケーキ バナナ	有機無調整豆乳、白身魚(キング)、 〇卵、みそ	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、 〇油、〇黒糖、油、きび糖、〇白ご ま、白ごま、ごま油	〇バナナ、ブロッコリー、こまつな、 〇にんじん、にんじん、たまねぎ、し めじ、ひじき
22 金	あわごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	有機無調整豆乳 マカロニのトマト煮	有機無調整豆乳、豚肉、沖縄豆腐、 〇鶏もも肉、〇粉チーズ	じゃがいも、米、〇マカロニ、あわ、 油、〇黒糖、〇油、きび糖、片栗粉	にんじん、こまつな、〇トマトペースト、〇たま ねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、 ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、〇にんにく、カッ トわかめ
23 土	秋分の日				
25 月	ごはん 厚揚げみそ煮 キャベツのツナ和え じゃが芋スープ	有機無調整豆乳 ピラフおにぎり	有機無調整豆乳、豚肉、厚揚げ、 〇豚肉、大豆水煮、ツナ油漬缶、みそ	〇米、米、じゃがいも、油、黒糖	たまねぎ、キャベツ、〇たまねぎ、に んじん、こまつな、〇にんじん、 〇ピーマン、カットわかめ
26 火	麦ごはん オクラ納豆 ゴーヤーチャンプルー 春雨スープ	有機無調整豆乳 ショートブレッド(黒糖) なし	有機無調整豆乳、挽きわり納豆、沖 縄豆腐、豚肉、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒 糖、押麦、はるさめ、油	〇なし、たまねぎ、にんじん、ゴー ヤー、キャベツ、オクラ、ねぎ
27 水	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	有機無調整豆乳 みそポー りんご	有機無調整豆乳、豚肉、〇有機無 調整豆乳、沖縄豆腐、みそ、〇ツナ 油漬缶、〇みそ	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇きび 糖、〇油	〇りんご、たまねぎ、キャベツ、にん じん、ブロッコリー、えのきたけ、 〇しょうが、カットわかめ
28 木	ウッチャンライス ハンバーグのトマトソースかけ ブロッコリーサラダ 星のスープ	有機無調整豆乳 誕生会ケーキ(ココア)	有機無調整豆乳、豚ひき肉、〇卵、 沖縄豆腐、〇有機無調整豆乳	米、〇ホットケーキ粉、〇きび糖、〇無 塩バター、〇生クリーム、パン粉、片栗 粉、黒糖、油、焼☆(星の麩)、〇きび糖	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶 (カット)、えのきたけ、にんじん、しめじ、 コーン缶、ねぎ、カットわかめ
29 金	たきこみごはん ちくわいソベ揚げ ツナ和え 鶏のみそ汁	有機無調整豆乳 ミネラルふりかけおに ぎり なし	有機無調整豆乳、鶏もも肉、ちくわ、 豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、〇米、小麦粉、揚げ油、	〇ミネラルふりかけ、〇なし、にんじ ん、とうがん、もやし、こまつな、たけ のこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、あ おのり
30 土	ドライカレー グリーンサラダ オレンジ	有機無調整豆乳 芋てんぷら	有機無調整豆乳、豚ひき肉、花かつ お、	米、和風ドレッシング、〇さつまい も、〇油、〇小麦粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピー マン、にんにく、こまつな

☆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①



2023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	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豚肉、 豆腐	ゆでうどん、 米	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	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
2	土	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	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 さつまいも煮	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			
4	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、なす、にんじん、 こまつな、きゅうり、しめじ、 赤ピーマン、黄ピー マン
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
5	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参冬瓜青菜ペースト	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、 じゃがいも	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
		ミルク 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			
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、パン、じゃ がいも	にんじん、たまねぎ、もやし、 しめじ、こまつな、長ねぎ、ごぼ う、きゅうり
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサント	ミルク 野菜ペーストサント			
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 さつまいも煮	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			
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	こまつな、にんじん、しめ じ、ピーマン、にら、干し 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	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
9	土	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	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 さつまいも煮	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			
11	月	☆ お弁当会 ☆						
12	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 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、食パン、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、もやし、 こまつな、ピーマン、しめじ、 ピーマン、コーン缶、 ひじき
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサント	ミルク 野菜ペーストサント			
13	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、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	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
14	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、たまねぎ、もやし、 こまつな、キャベツ、 ピーマン
		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	ミルク さつまいも煮			
15	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	にんじん、もやし、きゅうり、 ねぎ、干ししいたけ、 カットわかめ、 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	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



9月離乳食こんだて表②



2023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
16	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	じゃがいも、 米	にんじん、こまつな、たま ねぎ、えのきたけ、赤ビー マン、黄ピーマン、ピーマ ン、ねぎ、カットわかめ
18	月	 敬老の日 						
19	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	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、じゃがいも	にんじん、こまつな、プロッ コリー、赤ピーマン、 たまねぎ
20	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	キャベツ、にんじん、えの きたけ、こまつな、長ねぎ、 生しいたけ、たまねぎ、切 り干しいたごん、ひじき
21	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	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
22	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	じゃがいも、 米	にんじん、こまつな、たま ねぎ、えのきたけ、赤ビー マン、黄ピーマン、ピーマ ン、ねぎ、カットわかめ
23	土	 秋分の日 						
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 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、キャベツ、にん じん、こまつな、ピーマン、 カットわかめ
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	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、にんじん、キャ ベツ、ねぎ、こまつな
27	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギキャベツポテトペースト	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	たまねぎ、キャベツ、にん じん、プロッコリー、えのき たけ、カットわかめ
28	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 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身 魚	米、ホット ケーキ粉、 じゃがいも	たまねぎ、プロッコリー、え のきたけ、にんじん、しめ じ、コーン缶、ねぎ、カッ トわかめ、こまつな
29	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	さつまいも、 米	にんじん、とうがん、もや し、こまつな、ねぎ、干し しいたけ、たまねぎ
30	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギキャベツポテトペースト	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	たまねぎ、キャベツ、にん じん、プロッコリー、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