



10月献立表



2023年10月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 <small>(〇はおやつ材料)</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
2月	あわごはん マーボー豆腐 ナムル 鶏とキャベツスープ	有機無調整豆乳 羊かきんとう なし	有機無調整豆乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、みそ、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、〇黒糖、あわ、〇揚げ油、油、きび糖、ごま油、〇白ごま、黒糖、片栗粉	〇なし、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、長ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく、カットわかめ
3火	ごはん 魚のオーロラ焼き 春雨チャンプルー 青菜みそ汁	有機無調整豆乳 オートミールクッキー オレンジ	有機無調整豆乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、油揚げ、〇卵、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒糖、〇オートミール、マヨネーズ、はるさめ、油、〇黒ごま、きび糖	〇オレンジ、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
4水	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ キャベツスープ	有機無調整豆乳 ミートサンド	有機無調整豆乳、豚肉、〇鶏ひき肉	じゃがいも、米、〇ロールパン、揚げ油、油、〇黒糖、きび糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、キャベツ、〇にんじん、にんじん、〇たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、しょうが、カットわかめ
5木	ベジタブルカレー ウィンナー ブロッコリーサラダ	有機無調整豆乳 黒糖蒸しケーキ なし	有機無調整豆乳、豚肉、ウィンナー、〇調製豆乳、〇こしあん(生)	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇油、〇黒糖	〇なし、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、なす、コーン缶
6金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き 青切りみかん	有機無調整豆乳 人参わかめおにぎり	有機無調整豆乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、〇米、黒糖	青切みかん、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、〇にんじん、にら、〇わかめふりかけ、しょうが
7土	もずくどんぶり キャベツおかかかえ みかん	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、鶏ひき肉、花かつお	米、片栗粉、きび糖	もずく、みかん、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、キャベツ、にんじん
9月					
10火	麦ごはん 昆布納豆 トーフチャンプルー 大根みそ汁	有機無調整豆乳 羊くずてんぷら りんご	有機無調整豆乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ	米、〇さつまいも、〇白玉粉、〇さつまいもでん粉、〇揚げ油、〇黒糖、押麦、油	〇りんご、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、塩こんぶ
11水	ピビンバ 豆腐スープ オレンジ	有機無調整豆乳 パンピングスープ クラッカー	有機無調整豆乳、豚肉、〇調製豆乳、沖縄豆腐、みそ	米、〇生クリーム、ごま油、白ごま、きび糖	オレンジ、〇かぼちゃ、こまつな、にんじん、〇たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、〇クリームコーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが
12木	ごはん パーベキューチキン キャベツおかかかえ 大根みそ汁	有機無調整豆乳 ちんびん バナナ	有機無調整豆乳、鶏もも肉、〇調製豆乳、みそ、油揚げ、〇卵	米、〇小麦粉、〇黒糖、〇油、きび糖、油	〇バナナ、だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ
13金	ごはん 魚の甘辛煮 もずくチャンプルー ポテトスープ	有機無調整豆乳 ストーンクッキー かき	有機無調整豆乳、白身魚(キング)、豚肉、〇卵、〇有機無調整豆乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒糖、揚げ油、片栗粉、油、きび糖	〇かき、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、〇レズン、ねぎ
14土	カレーおにぎり ナムル 春雨野菜スープ	有機無調整豆乳 羊かりんとう	有機無調整豆乳、豚肉、沖縄豆腐、ツナ油漬	米、はるさめ、黒糖、ごま油、〇さつまいも、〇黒糖、〇白ごま、〇米油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン缶、こまつな、
16月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 冬瓜スープ	有機無調整豆乳 芋てんぷら なし	有機無調整豆乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、〇小麦粉、〇揚げ油、押麦、きび糖、油、片栗粉	〇なし、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
17火	沖縄そば おかかかえ 青切りみかん	有機無調整豆乳 ジュシーおにぎり	有機無調整豆乳、三枚肉、かまぼこ、〇豚肉	沖縄そば、〇米、黒糖	青切みかん、もやし、にんじん、こまつな、〇にんじん、ねぎ、〇ねぎ、〇黒きくらげ
18水	あわごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	有機無調整豆乳 黒糖蒸しケーキ かき	有機無調整豆乳、豚肉、沖縄豆腐、〇有機無調整豆乳、〇こしあん(生)、油揚げ	米、〇ホットケーキ粉、はるさめ、〇油、〇黒糖、あわ、きび糖、油、片栗粉、ごま油、〇黒糖	〇かき、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうりパイン、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
19木	あわごはん 厚揚げみそ煮 キャベツのツナかえ じゃが芋スープ	有機無調整豆乳 焼きそば	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	〇ゆで中華めん、米、じゃがいも、あわ、〇油、油、きび糖	キャベツ、たまねぎ、にんじん、〇たまねぎ、こまつな、しめじ、〇にんじん、〇にら、〇黒きくらげ、カットわかめ
20金	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 青菜スープ	有機無調整豆乳 ツナコーンパン	有機無調整豆乳、鶏ひき肉、豚肉、〇ツナ油漬缶、みそ	米、〇食パン、〇マヨネーズ、パン粉、黒糖、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、〇コーン缶、ピーマン、〇赤ピーマン、〇黄ピーマン、切り干しだいこん、〇ピーマン、黒きくらげ
21土	☆ ミニミニうどんどうかい ☆				
23月	☆ お弁当会 ☆				
24火	そぼろ(四色)どんぶり ブロッコリーサラダ オレンジ	有機無調整豆乳 チキンライスおにぎり	有機無調整豆乳、豚ひき肉、〇鶏もも肉	米、〇米、和風ドレッシング、油、〇油、〇黒糖、きび糖	にんじん、こまつな、オレンジ、コーン缶、ブロッコリー、〇たまねぎ、〇にんじん、しょうが
25水	ごはん 高野豆腐含め煮 おかかかえ 豚肉と根菜みそ汁	有機無調整豆乳 スイートポテト なし	有機無調整豆乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ、〇有機無調整豆乳	〇さつまいも、米、〇生クリーム、〇きび糖、片栗粉、黒糖	〇なし、にんじん、だいこん、もやし、こまつな、えのきたけ、〇マーマレード
26木	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	有機無調整豆乳 抹茶ケーキ	有機無調整豆乳、鶏もも肉、〇卵、〇有機無調整豆乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇黒糖、〇かりの甘露煮、〇無塩バター、〇生クリーム、片栗粉、揚げ油、マヨネーズ、〇きび糖	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金	カレースパゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	有機無調整豆乳 おかか昆布おにぎり	有機無調整豆乳、豚ひき肉、大豆水煮	〇米、スパゲティ、じゃがいも、和風ドレッシング、〇きび糖	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、〇塩こんぶ、にんにく
28土	五目ごはん 小松菜サラダ 豆腐スープ	有機無調整豆乳 しゃけおにぎり	有機無調整豆乳、沖縄豆腐、豚肉、花かつお、〇しゃけ	米、〇米	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ
30月	たきこみごはん 鶏の甘酢煮 おかかかえ 大根みそ汁	有機無調整豆乳 お芋スコーン かき	有機無調整豆乳、鶏もも肉、豚肉、〇プレーンヨーグルト、みそ、〇卵	米、〇強力粉、〇さつまいも、〇無塩バター、〇黒糖、きび糖	〇かき、にんじん、だいこん、こまつな、しめじ、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
31火	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	有機無調整豆乳 かぼちゃケーキ なし	有機無調整豆乳、さけ、〇卵、〇有機無調整豆乳、豚肉、みそ	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、〇黒糖、油、きび糖、白ごま、ごま油	〇なし、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、〇かぼちゃ粉、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



2023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	カや熱となる食物	体の調子をよくする食物
2月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ青葉キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、長ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、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			
3火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ青葉キャベツペースト	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、じゃがいも	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
			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			
4水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ青葉キャベツペースト	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、豚肉、 豆腐	じゃがいも、 米	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			
5木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ青葉キャベツペースト	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、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 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
6金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青葉キャベツペースト	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、 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
			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			
7土		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ青葉キャベツペースト	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、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 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
9月				スポーツの日				
10火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ青葉キャベツ大根ペースト	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、だいこん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、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			
11水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ青葉キャベツペースト	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	かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、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			
12木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ青葉キャベツ大根ペースト	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	だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ、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			
13金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青葉キャベツペースト	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、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
			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土		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ青葉キャベツ大根ペースト	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	だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ、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			
16月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青葉キャベツ冬瓜ペースト	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	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 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

※17日以降は裏面



10月離乳食こんだて表②



2023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	カヤ熱となる食物	体の調子をよくする食物
17	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参トマト青菜ペースト	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	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			
18	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参トマト青菜ペースト	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、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、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	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参トマト青菜ペースト	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	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			
20	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参トマト青菜ペースト	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、パン 	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
			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			
21	土	☆ ミニミニうどんどうかい ☆  						
23	月	☆ お弁当会 ☆   						
24	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参トマト青菜ペースト	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	米、 さつまいも	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 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
25	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参トマト青菜ペースト	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	さつまいも、 米	にんじん、だいこん、もやし、こまつな、えのきたけ、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			
26	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	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、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 ホットケーキ			
27	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参トマト青菜ペースト	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	煮込みそぼろスパゲティ 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、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			
28	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参トマト青菜キャベツ大根ペースト	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	にんじん、だいこん、こまつな、しめじ、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、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 			
30	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参トマト青菜キャベツ大根ペースト	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	にんじん、だいこん、こまつな、しめじ、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、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			
31	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参トマト青菜ペースト	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	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