



7月献立表



2024年07月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材 料 名			
			【赤】 血や肉や骨になるもの	【黄】 熱と力になるもの	【緑】 体の調子を整えるもの	その他調味料
1月	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スバゲティサラダ 冬瓜スープ	有機無調整豆乳 桃色蒸しケーキ 島バナナ	豆乳、豚肉、○調製豆乳、○こしあん(生)、ツナ油漬缶、みそ	米、○米粉、サラダ用スバゲティ、○油、○きび糖、あわ、油、きび糖	○島バナナ、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、冬瓜	和風ドレッシング、しょうゆ、みりん、食塩
2火	そばろ(四色)どんぶり キャベツのおかか和え オレンジ	有機無調整豆乳 ツナコーンパン	豆乳、豚ひき肉、○ツナ油漬缶	米、○食パン、○マヨネーズ、油、きび糖	にんじん、こまつな、オレンジ、コーン缶、きゃべつ、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩
3水	あわごはん 魚のパン粉焼き パパイアイリチー ジャガ芋みそ汁	有機無調整豆乳 五目おにぎり	豆乳、白身魚(キング)、○豚肉、みそ	○米、米、じゃがいも、マヨネーズ、あわ、パン粉、油、きび糖	青パパイア、こまつな、にんじん、クリームコーン缶、○にんじん、しめじ、○ピーマン、にら、○干しいたけ、ひじき	○しょうゆ、○食塩、食塩、パセリ粉
4木	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ	有機無調整豆乳 チヂミ パン	豆乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶	じゃがいも、米、○小麦粉、○上新粉、揚げ油、油、○きび糖、○ごま油、黒糖、片栗粉	○パン、こまつな、たまねぎ、にんじん、○コーン缶、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しいたけ、○にら、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、みりん、食塩、食塩、○食塩、食塩
5金	七夕ちらしずし 鶏のパン煮 オクラ昆布和え 星のスープ	有機無調整豆乳 ゼリー クラッカー	豆乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	米、きび糖、焼ふ(星の麩)、白ごま	とうがんと、にんじん、パン、えのきたけ、コーン缶、きゅうり、オクラ、いんげん、ねぎ、塩こんぶ、刻みのみり、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、食塩、和風ドレッシング
6土	もずくどんぶり ゆし豆腐スープ オレンジ	有機無調整豆乳 きな粉シュガーラスク	豆乳、鶏ひき肉、ゆし豆腐	米、○食パン、片栗粉、○きな粉、○きび糖、黒糖	オレンジ、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、ねぎ	しょうゆ、みりん
8月	  お弁当会 					
9火	ごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 キャベツまし汁	有機無調整豆乳 ちんびん バナナ	豆乳、鶏もも肉、○調製豆乳、厚揚げ、○卵、油揚げ	米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、油、きび糖	○バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、切り干しいたけ	みりん、しょうゆ、食塩
10水	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 スウィートポテト オレンジ	豆乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、○調製豆乳	○さつまいも、米、○生クリーム、○きび糖、押麦、ごま油、黒砂糖	○オレンジ、にんじん、とうがんと、やし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しいたけ、○マーマレード、黒きくらげ	みりん、しょうゆ
11木	ごはん 魚のオーロラ焼き 乾物の炒め和え ジャガ芋スープ	有機無調整豆乳 バナナケーキ パン	豆乳、保育乳(キング)、○卵、豚肉、○牛乳、油揚げ	米、じゃがいも、○米粉、○小麦粉、○無塩バター、マヨネーズ、きび砂糖、○きび糖、はるさめ、油	○パン、こまつな、○バナナ、にんじん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ	しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、食塩
12金	カレーうどん ちくわいソバ揚げ ブロックリーのツナ和え	有機無調整豆乳 ヒジキおにぎり	豆乳、豚肉、ちくわ、ツナ油漬缶	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○きび糖、○油	たまねぎ、にんじん、フロッコリー、えのきたけ、ピーマン、○ひじき、あおのり	カレールー、みりん、しょうゆ、○しょうゆ、○みりん
13土	わかめごはん グリルチキン 春雨スープ トマトサラダ	有機無調整豆乳 果汁100%チュー チュー	豆乳、鶏もも肉	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、ねぎ、わかめふりかけ、トマト	みりん、しょうゆ、食塩
15月	 海の日 					
16火	あわごはん 鮭のみそ焼き ブロックリーひじき炒め 冬瓜スープ	有機無調整豆乳 紅芋ちんすこう バナナ	豆乳、さけ、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○きび糖、○ラード、あわ、油、きび糖、○紅芋粉、白ごま、ごま油	○バナナ、ブロックリー、とうがんと、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき	みりん、しょうゆ、食塩
17水	たきこみごはん 鶏肉マーマレード焼き おかか和え 豆腐みそ汁	有機無調整豆乳 芋くずてんぶら パン	豆乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○きび糖	○パン、にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、たけのこ(ゆで)、マーマレード、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、食塩
18木	ごはん 豆腐のトマト焼き おかか和え ジャガ芋みそ汁	有機無調整豆乳 あずきスコーン すいか	豆乳、豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、豆腐、○プレーンヨーグルト、みそ、○ゆであずき缶、○卵	米、○米粉、じゃがいも、○薄力粉、○無塩バター、○きび糖、黒砂糖、油、片栗粉	○すいか、たまねぎ、トマト水煮缶、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、にんにく	みりん、しょうゆ、コンソメ
19金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	有機無調整豆乳 ミネラルふりかけお にぎり	豆乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、きび糖	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら、○わかめふりかけ、しょうが、○ミネラルふりかけ	しょうゆ、みりん、食塩
20土	ドライカレー オクラの和え物 バナナ	有機無調整豆乳 ミニ肉まん	豆乳、豚ひき肉	米	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、オクラ	カレールー、ケチャップ、ウスターソース
22月	麦ごはん のり納豆 ゴーヤーチャンプルー キャベツみそ汁	有機無調整豆乳 黒糖蒸しケーキ バナナ	豆乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、○調製豆乳、豚肉、みそ、○こしあん(生)	米、○米粉、○油、○黒砂糖、押麦、油	○バナナ、キャベツ、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、しめじ、のり佃煮	食塩、みりん、しょうゆ
23火	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	有機無調整豆乳 スコーン オレンジ	豆乳、豚肉、沖縄豆腐、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、じゃがいも、○薄力粉、○無塩バター、○きび糖	○オレンジ、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	みりん、しょうゆ
24水	キャロットライス 鶏のポテマヨ焼き ブロックリーサラダ マカロニスープ	有機無調整豆乳 シークワサーケーキ パン	豆乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、ツナ油漬缶	米、○米粉、じゃがいも、○きび糖、○無塩バター、○生クリーム、マヨネーズ、マカロニ	にんじん、ブロックリー、たまねぎ、えのきたけ、○シイタケジャー果汁、赤ピーマン、黄ピーマン、クリームコーン缶、○アガリ	コンソメ、みりん、パセリ粉、食塩、和風ドレッシング
25木	ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー 冬瓜すまし汁	有機無調整豆乳 シリアルクッキー すいか	豆乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、みそ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○きび糖、マヨネーズ、○コーンフレーク、はるさめ、すりごま、油	○すいか、キャベツ、とうがんと、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、にら	みりん、しょうゆ、食塩
26金	沖縄そば ごま和え オレンジ	有機無調整豆乳 人参昆布おにぎり	豆乳、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	みりん、しょうゆ、酢、食塩
27土	マーボー豆腐どんぶり わかめスープ バナナ	有機無調整豆乳 人参ホットケーキ	豆乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、○米粉、○バター、○きび糖、油	バナナ、長ねぎ、○にんじん、にんじん、干しいたけ、にんにく、カットわかめ	
29月	チキンカレーライス 無塩せきウイ ンナー ブロックリーサラダ	有機無調整豆乳 切干し大根ひやちん すいか	豆乳、鶏もも肉、○調製豆乳、ウイ ンナー、○ツナ油漬缶	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、ブロックリー、しめじ、○にんじん、○ねぎ、○切り干しいたけ	カレールー、○ケチャップ、○ウスターソース、○食塩、和風ドレッシング
30火	中華どんぶり 春雨サラダ バナナ	有機無調整豆乳 きなこトースト	豆乳、豚肉、白身魚(キング)、○きな粉、○調製豆乳	米、○食パン、○無塩バター、○きび糖、はるさめ、きび糖、ごま油、片栗粉、揚げ油、油	バナナ、こまつな、にんじん、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、黒きくらげ、しょうが	しょうゆ、みりん、酢
31水	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 もちもちボール豆腐 ドーナツ パン	豆乳、○豆腐、○豆乳、鶏もも肉、豚肉、ウイナー、ツナ油漬缶、○きな粉	米、○米粉、○タピオカ粉、○黒砂糖、きび糖、油	○パン、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、にんにく	ケチャップ、和風ドレッシング、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩

※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



7月離乳食こんだて表①

2024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	力や熱となる食物	体の調子をよくなる食物
1	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	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→おにぎり			
2	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、さつまいも	にんじん、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、たまねぎ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド			
3	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	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
			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	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 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	こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、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 野菜がゆ→おにぎり			
5	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、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、いんげん、ねぎ、こまつな、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			
6	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、じゃがいも、さつまいも	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ
			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	月	 お弁当会 						
9	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	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、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、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 野菜がゆ→おにぎり			
10	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、さつまいも	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
			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	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	米、じゃがいも	こまつな、にんじん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ、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			
12	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 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	煮込みうどん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮	ミルク、豚肉、豆腐	ゆでうどん、米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、ひじき、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			
13	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	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			
15	月	  海の日  						

★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



2024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	力や熱となる食物	体の調子をよくなる食物
16	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	米	ブロッコリー、とうがん、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			
17	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜サツマ芋ペースト	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			
18	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	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			
19	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
			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	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	こまつな、にんじん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ、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			
22	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	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	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、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			
23	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	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、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、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→おにぎり			
24	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	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、鶏肉、豆腐	米、ホットケーキ粉、じゃがいも	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、こまつな
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
25	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、とうがん、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、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			
26	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	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			
27	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 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	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
			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			
29	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	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、ねぎ、切り干しだいこん、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			
30	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、豚肉、豆腐	米、食パン、じゃがいも	こまつな、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、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			
31	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜サツマ芋ペースト	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、しめじ、コーン缶、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン
			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			

★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