



# 7月献立表



2019年07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月	ごはん 肉じゃが おかかかえ わかめみそ汁	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚肉、みそ、〇ビザ用チーズ、〇しらす干し	米、〇食パン、じゃがいも、〇マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごまつな、えのきたけ、〇たまねぎ、〇コーン缶、ねぎ、カットわかめ
2火	あわごはん 鶏の甘辛煮 切り干し大根の和え物 キャベツすまし汁	保育乳 芋てんぶら オレンジ	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、豚肉	〇さつまいも、米、〇小麦粉、〇揚げ油、あわ、油、砂糖	〇オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
3水	ごはん 魚ケチャップあん もずくチャンプルー じゃが芋みそ汁	保育乳 バナナケーキ 黄桃	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇卵、みそ、〇牛乳	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、揚げ油、〇砂糖、油、片栗粉	〇もも缶、〇バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、ごまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ
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	保育乳 チヂミ パン缶	保育乳、豚肉、〇調製豆腐、沖縄豆腐、〇ツナ油漬缶	じゃがいも、米、〇小麦粉、〇上新粉、油、〇三温糖、〇ごま油、三温糖、片栗粉	〇パン缶、ごまつな、たまねぎ、にんじん、〇コーン缶、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、〇にら、長ねぎ、しょうが、カットわかめ
5金	七夕ちらしずし 鶏のパン煮 オクラ和え物 冬瓜スープ	保育乳 星のフルーツ白玉 クラッカー	保育乳、鶏手羽肉、さけ、〇絹ごし豆腐、ツナ油漬缶	米、〇白玉粉、砂糖、三温糖、〇砂糖、〇焼ふ(星の麩)、白ごま	〇りんごジュース、パン缶、〇もも缶、〇みかん缶、〇バナナ、とうがんと、にんじん、コーン缶、えのきたけ、オクラ、大根葉ふりかけ、ねぎ、刻みひじき
6土	焼きそば オレンジ	保育乳 バナナ	豚肉	ゆで中華めん、油	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン
8月	<b>弁 当 会</b>				
9火	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 ごまちんすこう 黄桃	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶	米、〇小麦粉、〇三温糖、〇ラード、砂糖、ごま油、〇白ごま、片栗粉、〇すりごま、揚げ油、油	〇もも缶、オレンジ、にんじん、ごまつな、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが
10水	麦ごはん オクラ納豆 切干大根と豚肉炒め物 鶏と野菜みそ汁	保育乳 シラス野菜かき揚げ すいか	保育乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、豚肉、みそ、〇しらす干し	米、〇さつまいも、〇小麦粉、〇油、押麦、ごま油、砂糖	〇すいか、にんじん、とうがんと、もやし、チンゲンサイ、〇たまねぎ、ピーマン、コーン缶、オクラ、切り干しだいこん、〇ゴーヤー、黒きくらげ
11木	ごはん 鶏肉の照り焼き パパイアイリチー 豚汁	保育乳 ストーンクッキー オレンジ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、〇卵、〇牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖、〇コーンフレーク、砂糖、油	〇オレンジ、パパイア(未熟果)、にんじん、ごぼう、長ねぎ、〇レーズン、にら、ひじき、しょうが
12金	肉わかめうどん ちくわいソベ揚げ ごまかえ	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、〇豚ひき肉	ゆでうどん、〇米、小麦粉、油、砂糖、すりごま	〇たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごまつな、〇にんじん、〇ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ
13土	そぼろどんぶり パン缶	保育乳 野菜おにぎり	豚ひき肉	米、油	ごまつな、パン缶、にんじん、コーン缶、しょうが
15月	<b>海 の 日</b>				
16火	ドライカレー ウィナー オクラおかかかえ キャベツスープ	保育乳 切干し大根ヒラヤーチー 黄桃	保育乳、豚ひき肉、〇調製豆腐、ウィナー、〇しらす干し	米、〇小麦粉、〇油	〇もも缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、オクラ、〇にんじん、〇にら、〇切り干しだいこん、にんにく、カットわかめ
17水	あわごはん 鶏のみそ焼き ゴーヤーチャンプルー わかめスープ	保育乳 芋くずてんぶら すいか	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、卵、油揚げ、みそ	米、〇さつまいも、〇白玉粉、〇さつまいもでん粉、〇油、〇砂糖、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	〇すいか、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、えのきたけ、カットわかめ
18木	あわごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ ポテトスープ	保育乳 おかかシラスおにぎり	保育乳、豚肉、ツナ油漬缶、〇しらす干し、みそ	〇米、米、じゃがいも、サラダ用スパゲティ、あわ、油、砂糖、〇砂糖、〇白ごま	たまねぎ、にんじん、なす、ごまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
19金	ごはん 魚のカレー揚げ 乾物の炒め和え 冬瓜スープ	保育乳 さつまいものケーキ オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇卵、油揚げ、〇牛乳、〇チーズ	米、〇さつまいも、〇ホットケーキ粉、小麦粉、〇無塩バター、油、ごま油、はるさめ、砂糖、〇砂糖	〇オレンジ、とうがんと、ごまつな、にんじん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ
20土	五目ごはん わかめスープ	保育乳 野菜おにぎり	沖縄豆腐、ツナ油漬缶	米	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
22月	豚玉どんぶり キャベツとヒジキ炒め オレンジ	保育乳 豆乳くずもち パン缶	保育乳、〇調製豆腐、卵、豚肉、ツナ油漬缶、〇きな粉	米、〇タピオカ粉、〇黒砂糖、油	オレンジ、〇パン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ピーマン、にら、ひじき、しょうが
23火	ごはん マーボーヘチマ豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 ホットケーキ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、〇調製豆腐、油揚げ、みそ	米、〇ホットケーキ粉、じゃがいも、はるさめ、〇油、三温糖、ごま油、油、砂糖、片栗粉	〇バナナ、ごまつな、長ねぎ、へちま、にんじん、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく
24水	ピラフ 鶏肉唐揚げ パセリポテト キャベツサラダ コーンワカメスープ	保育乳 シーカーサーケーキ	保育乳、鶏もも肉、〇卵、豚ひき肉、ツナ油漬缶、〇ゼラチン	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、〇無塩バター、〇生クリーム、片栗粉、油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、〇シクラジャー生果汁、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、しょうが、カットわかめ
25木	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 冬瓜スープ	保育乳 芋かりんとう すいか	保育乳、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、〇黒砂糖、押麦、〇油、砂糖、油、〇白ごま、片栗粉	〇すいか、とうがんと、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
26金	野菜みそラーメン 鶏手羽煮付け オレンジ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、〇米、砂糖、〇白ごま	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、〇大根葉ふりかけ、コーン缶、赤ピーマン、にら
27土	もずくどんぶり 黄桃	保育乳 野菜おにぎり	豚ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もも缶、もずく、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、しょうが
29月	ごはん チキンラトウユ オクラサラダ 青菜スープ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、鶏もも肉、豚肉、ウィナー、ちくわ、〇ツナ油漬缶	米、〇ロールパン、〇じゃがいも、〇マヨネーズ、砂糖、油	たまねぎ、なす、トマト、にんじん、チンゲンサイ、オクラ、へちま、しめじ、きゅうり、〇コーン缶、〇きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく
30火	たきこみごはん チクワごま揚げ おかかかえ さつま芋みそ汁	保育乳 黒糖蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、ちくわ、〇調製豆腐、鶏もも肉、〇卵、みそ	米、さつまいも、〇ホットケーキ粉、小麦粉、〇油、油、〇黒砂糖、白ごま	〇バナナ、にんじん、もやし、ごまつな、ごぼう、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、ねぎ、干しいたけ
31水	あわごはん 鮭フライ 切り干し大根の和え物 ジャガイモみそ汁	保育乳 ジャムスコーン すいか	保育乳、さけ、〇プレーンヨーグルト、みそ、〇卵	米、じゃがいも、〇強力粉、〇無塩バター、油、小麦粉、〇三温糖、パン粉、あわ	〇すいか、にんじん、しめじ、ごまつな、〇マーマレード、ねぎ、切り干しだいこん

☆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



2019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	カや熱となる食物	体の調子をよくする食物
1	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ野菜ペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、食パン、 じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、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 野菜ペーストサンド			
2	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	さつまいも、 米	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、生しいたけ、切り干しいんごん、ひじき
		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			
3	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ野菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	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、えのきたけ、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	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 人参野菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	じゃがいも、 米	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、切り干しいんごん、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	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 人参冬瓜サツマ芋ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、鶏肉	米、さつまいも	とうがん、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、ひじき
		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			
6	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	煮込みそば	豚肉	ゆで中華めん	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン
8	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参野菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豚肉煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豚肉	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			
9	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参野菜ペースト	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	にんじん、こまつな、赤ピーマン、きゅうり、切り干しいんごん
		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	ミルク さつまいも煮			
10	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参野菜冬瓜ペースト	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	にんじん、とうがん、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、切り干しいんごん
		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			
11	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参野菜ポテトペースト	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも、さつまいも	にんじん、ごぼう、長ねぎ、こまつな、ひじき
		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			
12	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ野菜ペースト	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	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、ピーマン、ねぎ、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			
13	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	こまつな、にんじん、コーン缶
15	月	<h2 style="text-align: center;">海 の 日</h2>						

★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



2019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 白身魚ペースト 人参タマネギキャベツペースト	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	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、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			
17	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギさつまいもペースト	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、さつまいも	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ
			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			
18	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参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 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	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			
19	金	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、さつまいも	とうがんと、こまつな、にんじん、ピーマン、ひじき、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			
20	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐	米	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、さつまいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ピーマン、ひじき
			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 豆腐ペースト 人参ホトトギス青菜ペースト	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	こまつな、へちま、にんじん、きゅうり、干しいたけ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
24	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 鶏肉煮付け 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、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、カットわかめ
			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 豆腐ペースト 人参冬瓜青菜ペースト	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	さつまいも、米	とうがんと、にんじん、チンゲンサイ、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			
26	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	煮込みラーメン 鶏煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、鶏肉	ゆで中華めん、米	キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン
			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			
27	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	もずく、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、にんじん
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、パン、じゃがいも	たまねぎ、なす、トマト、にんじん、チンゲンサイ、へちま、しめじ、コーン缶、きゅうり、ピーマン
			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			
30	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参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	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	にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、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			
31	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参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、しめじ、こまつな、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 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