



7月献立表



2025年7月

宜野湾市 保育こども園課

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 火	ごはん 豚と野菜しょうが焼き じゃがいものおかか和え 豆腐スープ	保育乳 切干し大根ピザチー プゼリー	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶	じゃがいも、米、○小麦粉、揚げ油、○油、油、三温糖、片栗粉	たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、○にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、○ねぎ、○切り干しだいごん、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、みりん、○ケチャップ、○ウスターソース、○食塩、食塩
2 水	ごはん 魚のオーロラ焼き 乾物の炒め煮 じゃが芋スープ	保育乳 バナナケーキ パン缶	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、○牛乳、油揚げ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、マヨネーズ、砂糖、○砂糖、はるさめ、ごま油	○パン缶、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
3 木	やきそば ポテトフライ チョコバナナ	保育乳 ゼリー せんべい	保育乳、豚肉	揚げ油、油、じゃがいも、麵	バナナ、こまつな、にんじん、○にんじん、赤ピーマン、黒きくらげ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、みかん	しょうゆ、みりん、酢、○食塩
4 金	ごはん パーベキューチキン ごま和え 豚汁	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、みそ、豚肉	米、じゃがいも、○油、○砂糖、油	○バナナ、にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ、ごぼう、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、みりん
5 土	もずくどんぶり オレンジ	保育乳 ツナパン	鶏ひき肉、保育乳、ツナ油漬缶	米、片栗粉、砂糖、食パン、マヨネーズ	オレンジ、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが	しょうゆ、みりん
7 月	七夕ちらしずし 鶏のバイン煮 オクラ昆布和え 星のスープ	麦茶 アイスクリーム クラッカー	鶏もも肉、鶏ひき肉、豚ひき肉、ツナ油漬缶	米、砂糖、焼ふ(星の麩)、白ごま	とうがん、にんじん、バイン缶、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
8 火	ごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 キャベツすまし汁	保育乳 ちんぴん バナナ	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、厚揚げ、○卵、油揚げ	米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、油、砂糖	○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、切り干しだいごん	みりん、しょうゆ、食塩
9 水	麦ごはん のり納豆 ゴーヤーチャンブルー キャベツみそ汁	保育乳 芋くずてんぷら 黄桃	保育乳、挽きわり納豆、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、○砂糖、押麦、油	○もも缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ゴーヤー、えのきたけ、のり佃煮	食塩、みりん、しょうゆ
10 木	ごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え 冬瓜みそ汁	保育乳 ごまスコーン オレンジ	保育乳、豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、○プレーンヨーグルト、高野豆腐、みそ、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、砂糖、油、○白ごま、○すりごま、片栗粉	○オレンジ、たまねぎ、トマト水煮缶、とうがん、プロッコリー、にんじん、しめじ、にんにく	みりん、しょうゆ、コンソメ
11 金	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き パパイアイリチー ジャガ芋みそ汁	保育乳 五目おにぎり	保育乳、鶏もも肉、○豚肉、みそ、豚肉	○米、米、じゃがいも、油	青パパイア、こまつな、にんじん、○にんじん、しめじ、マーメレード、○ピーマン、にら、○干しいたけ、ひじき	しょうゆ、○しょうゆ、○みりん、○食塩、食塩
12 土	五目ごはん コロッケ 豆腐スープ	保育乳 パウンドケーキ	沖縄豆腐、豚肉、保育乳	米、ホットケーキ粉、バター、じゃがいも、油	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ、バナナ	しょうゆ、みりん、食塩
14 月	ごはん 魚のみそ焼き プロッコリーひじき炒め 冬瓜スープ	保育乳 紅芋ちんすこう オレンジ	保育乳、白身魚、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○ラード、油、砂糖、○紅芋粉、白ごま、ごま油	○オレンジ、プロッコリー、とうがん、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき	みりん、しょうゆ、食塩
15 火	☆ お弁当会 ☆	ミルージュ ジュ	黒糖蒸しケーキ バナナ	ミルージュ	○ホットケーキ粉、○油、○黒砂糖	○バナナ
16 水	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	保育乳 ツナパン	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、ツナ油漬缶、	じゃがいも、米、あわ、油、○砂糖、○油、砂糖、片栗粉、食パン、マヨネーズ	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、黒きくらげ、	しょうゆ、みりん
17 木	チキンカレーライス ウィンナー プロッコリーサラダ	保育乳 シャケおにぎり	保育乳、鶏もも肉、ウィンナー、シャケフレーク	○砂糖、米、じゃがいも	たまねぎ、ニンジン、プロッコリー、しめじ	カレールウ、和風ドレッシング
18 金	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 人参わかめおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ	沖縄そば、○米、砂糖、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、○わかめふりかけ	みりん、しょうゆ、酢、食塩
19 土	ドライカレー キャベツスープ 黄桃 ウィンナー	保育乳 ジャムパン	豚ひき肉、保育乳、ウィンナー	米	もも缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、キャベツ	カレールウ、ケチャップ、ウスターソース
21 月	海の日					
22 火	ごはん 肉じゃが キャベツごま和え 豆腐みそ汁	保育乳 ジャムスコーン オレンジ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、すりごま	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、○ブルーベリージャム、カットわかめ	みりん、しょうゆ
23 水	カレーうどん ちくわいソベ揚げ プロッコリーのツナ和え	保育乳 そぼろおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○豚ひき肉、○鶏ひき肉、ツナ油漬缶	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○砂糖	たまねぎ、にんじん、プロッコリー、えのきたけ、ピーマン、○たまねぎ、○しょうが、あおのり	カレールウ、○しょうゆ、○みりん、みりん、しょうゆ
24 木	あわごはん 魚のコーン焼き 春雨チャンブルー 冬瓜すまし汁	保育乳 シリアルクッキー すいか	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、マヨネーズ、○コーンフレーク、はるさめ、あわ、油	○すいか、キャベツ、とうがん、こまつな、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、えのきたけ、ピーマン	みりん、しょうゆ、食塩、パセリ粉
25 金	キャラットライス 鶏のポテマヨ焼き プロッコリーサラダ マカロニスープ	アンパンマン ジュース	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、ツナ油漬缶	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、○無塩バター、○生クリーム、マヨネーズ、マカロニ	にんじん、プロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、○シイクワシャー果汁、赤ピーマン、黄ピーマン、クリームコーン缶、○イナアガー	コンソメ、みりん、パセリ粉、食塩、和風ドレッシング
26 土	わかめごはん さつま芋豚汁	保育乳 パウンドケーキ	豚肉、みそ、保育乳	米、さつまいも、ホットケーキ粉、バター	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ	
28 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 豆乳くずもち パン缶	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、豚肉、ウィンナー、ツナ油漬缶、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、砂糖、油	○パン缶、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、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩
29 火	そぼろ(四色)どんぶり プロッコリーごま和え オレンジ	保育乳 ラスク	保育乳、豚ひき肉、○ツナ油漬缶	米、○食パン、油、すりごま、砂糖	にんじん、こまつな、オレンジ、コーン缶、プロッコリー、○たまねぎ、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩
30 水	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、ツナ油漬缶、みそ	○米、スパゲティ、砂糖、○砂糖、ごま油、油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいごん、干しいたけ、ひじき、にんにく	トマトソース、ケチャップ、しょうゆ、みりん、○みりん、酢、○しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、食塩
31 木	麦ごはん おかか納豆 切干し大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁	保育乳 スウィートポテト オレンジ	保育乳、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、○三温糖、押麦、ごま油、砂糖	○オレンジ、にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいごん、○マーメレード、黒きくらげ	みりん、しょうゆ

☆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



2025年7月

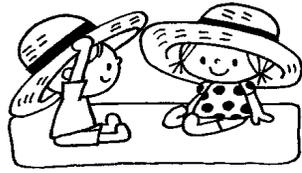
宜野湾市 保育こども園課

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	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 青菜ホトハネペースト	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	じゃがいも、米	たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、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 人参タマネギ 青菜ホトハネペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	こまつな、にんじん、ピーマン、ひじき、干しいたけ、たまねぎ
3	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 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	こまつな、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、たまねぎ
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 青菜ホトハネペースト	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 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、鶏肉、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ、ごぼう
5	土	野菜がゆ	ぞうすい 	ぞうすい 	ぞうすい 	鶏ひき肉	米	もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、にんじん
7	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 青菜ホトハネペースト	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	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、たまねぎ、こまつな
8	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 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	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
9	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 ミルク さつまい煮	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 さつまい煮	ミルク、白身魚	米、さつまいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ゴーヤー、えのきたけ、こまつな
10	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 青菜ホトハネペースト	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	青パパイヤ、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
11	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 青菜冬瓜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、さつまいも	たまねぎ、とうがん、ブロッコリー、にんじん、しめじ、こまつな
12	土	野菜がゆ	ぞうすい 	ぞうすい 	ぞうすい 	豆腐、豚肉	米	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ
14	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 青菜ホトハネペースト	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 鶏肉豆腐煮 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、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、こまつな
15	火	☆ お弁当会 ☆				ミルク、白身魚	米、さつまいも	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

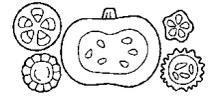
★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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



2025年7月

宜野湾市 保育こども園課

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	体の調子をよくなる食物
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 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 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	じゃがいも、米	にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン
17	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 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	たまねぎ、にんじん、こまつな
18	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 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	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、たまねぎ
19	土	野菜がゆ	ぞうすい 	ぞうすい 	ぞうすい 	豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン
21	月	 海の日 						
22	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 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、たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、カットわかめ
23	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 ブロッコリー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 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 ホットケーキ	ミルク、白身魚	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
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 ミルク さつまい煮	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 さつまい煮	ミルク、白身魚	米、さつまいも	キャベツ、とうがん、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン
25	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 ブロッコリー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 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	煮込みうどん 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	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
26	土	野菜がゆ	ぞうすい 	ぞうすい 	ぞうすい 	豚肉	米、さつまいも	にんじん、たまねぎ
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 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	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、へちま、しめじ、コーン缶、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン
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 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 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 スープ ミルク 野菜ペーストサント	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、食パン、じゃがいも	にんじん、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、たまねぎ
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 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 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	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき
31	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 ミルク さつまい煮	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 さつまい煮	ミルク、豚肉、豆腐	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、こまつな

★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