



# 4月献立表



2025年4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                                                       | (○はおやつ材料)                                          |
| 1<br>火  | カレーライス<br>わかめスープ                        | 有機無調整豆乳<br>昆布おにぎり                      | 有機無調整豆乳、豚肉、ツナ油漬缶                        | ○米、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、ねぎ、○塩こんぶ、カットわかめ                               | カレールウ、みりん、しょうゆ、食塩、和風ドレッシング                         |
| 2<br>水  | ごはん<br>ナムル<br>肉とうふ煮<br>じゃが芋みそ汁          | 有機無調整豆乳<br>かぼちゃ蒸しケーキ<br>バナナ            | 有機無調整豆乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、みそ、○こしあん(生)、ツナ油漬缶 | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、しらたき、○油、○黒糖、きび糖、油、ごま油                | ○バナナ、にんじん、こまつな、○かぼちゃ粉、しめじ、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ                 | しょうゆ、みりん、酢                                         |
| 3<br>木  | あわごはん<br>おかか和え<br>肉じゃが<br>大根みそ汁         | 有機無調整豆乳<br>ミートトースト                     | 有機無調整豆乳、豚肉、○鶏ひき肉、みそ、○ピザ用チーズ             | 米、○食パン、じゃがいも、あわ、きび糖                                   | たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、○たまねぎ、しめじ、こまつな、○にんじん、ねぎ                          | ○ケチャップ、みりん、しょうゆ、○ウスターソース                           |
| 4<br>金  | ごはん<br>鶏の甘辛煮<br>切干大根の和え物<br>ポテトスープ      | 有機無調整豆乳<br>ジャムスコーン<br>(ブルーベリー)<br>オレンジ | 有機無調整豆乳、鶏もも肉、厚揚げ、○プレーンヨーグルト、○卵、ツナ油漬缶    | 米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○黒糖、油、きび糖                         | ○オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、○ブルーベリージャム、生しいたけ、切り干しだいこん                 | みりん、しょうゆ、食塩                                        |
| 5<br>土  | ピラフごはん<br>春雨野菜スープ                       | 有機無調整豆乳<br>ミネラルふりかけおにぎり                | 有機無調整豆乳、豚肉、沖縄豆腐                         | 米、はるさめ、○米                                             | にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶                                             | みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩                                   |
| 7<br>月  | ごはん<br>マーボー豆腐<br>春雨サラダ<br>大根と鶏のスープ      | 有機無調整豆乳<br>芋かりんとう<br>りんご               | 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         | ○さつまいも、米、○黒糖、はるさめ、○揚げ油、油、きび糖、○白ごま、ごま油、きび糖、片栗粉         | ○りんご、だいこん、にんじん、こまつな、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、にんにく                  | しょうゆ、みりん、酢、食塩                                      |
| 8<br>火  | 麦ごはん<br>おかか納豆<br>ブロッコリー炒め<br>豚汁         | 有機無調整豆乳<br>わかめおにぎり                     | 有機無調整豆乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶              | ○米、米、じゃがいも、押麦、油                                       | ブロッコリー、にんじん、ごぼう、たまねぎ、長ねぎ、コーン缶、○わかめふりかけ                               | しょうゆ、みりん、食塩                                        |
| 9<br>水  | ごはん<br>松風焼き<br>切干大根と豚肉の炒め物<br>青菜スープ     | 有機無調整豆乳<br>ココア蒸しケーキ<br>オレンジ            | 有機無調整豆乳、鶏ひき肉、○調製豆乳、豚肉、○こしあん(生)、みそ       | 米、○ホットケーキ粉、パン粉、○きび糖、○油、黒糖、油、白ごま                       | ○オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん                | みりん、しょうゆ、食塩                                        |
| 10<br>木 | あわごはん<br>豚肉ピーマン炒め<br>じゃが芋おかか煮<br>豆腐スープ  | 有機無調整豆乳<br>マカロニのカレー煮                   | 有機無調整豆乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉                   | じゃがいも、米、○マカロニ、あわ、○油、油、きび糖、片栗粉                         | ○たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○にんじん、○コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、○にんにく       | しょうゆ、みりん、○カレールウ、○ケチャップ、○ウスターソース、食塩                 |
| 11<br>金 | みそすき丼<br>ごま和え<br>オレンジ                   | 有機無調整豆乳<br>人参ツナおにぎり                    | 有機無調整豆乳、沖縄豆腐、豚肉、○ツナ油漬缶、みそ               | ○米、米、しらたき、きび糖、すりごま、片栗粉、油                              | オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、○にんじん、長ねぎ、ごぼう、しょうが                          | みりん、しょうゆ、○食塩                                       |
| 12<br>土 | 五目ごはん<br>豆腐スープ                          | 有機無調整豆乳<br>おかかおにぎり                     | 有機無調整豆乳、豚肉、○花かつお                        | 米、○米                                                  | こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ                                               | しょうゆ、みりん、食塩                                        |
| 14<br>月 | ☆ お 弁 当 会 ☆                             |                                        |                                         |                                                       |                                                                      |                                                    |
| 15<br>火 | ごはん<br>鶏のみそ焼き<br>野菜炒め<br>大根スープ          | 有機無調整豆乳<br>カレーおにぎり                     | 有機無調整豆乳、鶏もも肉、○豚肉、豚肉、みそ                  | ○米、米、油、きび糖、白ごま、ごま油                                    | キャベツ、○たまねぎ、だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、○にんじん、こまつな、○ピーマン、カットわかめ              | みりん、しょうゆ、○コンソメ、食塩、○カレー粉                            |
| 16<br>水 | ビビンバ<br>キャベツスープ<br>オレンジ                 | 有機無調整豆乳<br>ポテトトースト                     | 有機無調整豆乳、豚肉、○ツナ油漬缶、油揚げ、みそ                | 米、○食パン、○マヨネーズ、○じゃがいも、ごま油、白ごま、黒糖                       | オレンジ、こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、コーン缶、○たまねぎ、にんにく、しょうが                         | みりん、しょうゆ、食塩                                        |
| 17<br>木 | ごはん<br>豚と野菜しょうが焼き<br>ポテトフライ<br>豆腐スープ    | 有機無調整豆乳<br>チヂミ<br>りんご                  | 有機無調整豆乳、豚肉、○有機無調整豆乳、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、○黒糖、○ごま油、きび糖、片栗粉              | ○りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、○コーン缶、○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 | しょうゆ、みりん、○しょうゆ、○食塩、食塩                              |
| 18<br>金 | ごはん<br>魚のコーン焼き<br>春雨チャンプルー<br>ポテトスープ    | 有機無調整豆乳<br>黒糖ちんすこう<br>オレンジ             | 有機無調整豆乳、白身魚(キング)、豚肉                     | 米、じゃがいも、○小麦粉、○ラード、○きび糖、○黒糖、マヨネーズ、はるさめ、油               | ○オレンジ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、クリームコーン缶                                 | みりん、しょうゆ、食塩、パセリ粉                                   |
| 19<br>土 | マーボー豆腐どんぶ <sup>!!</sup><br>オレンジ         | 有機無調整豆乳<br>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                    | 米、きび糖、油、片栗粉                                           | オレンジ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく                                            | しょうゆ                                               |
| 21<br>月 | ごはん<br>鶏のバイン煮<br>もずくチャンプルー<br>じゃが芋スープ   | 有機無調整豆乳<br>オートミールクッキー<br>オレンジ          | 有機無調整豆乳、鶏もも肉、豚肉、○卵、○有機無調整豆乳             | 米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒糖、○オートミール、きび糖、油、○黒ごま            | ○オレンジ、キャベツ、にんじん、バイン、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ                           | しょうゆ、みりん、食塩                                        |
| 22<br>火 | ごはん<br>魚のみそ焼き<br>クービイリチー<br>青菜みそ汁       | 有機無調整豆乳<br>芋てんぷら<br>オレンジ               | 有機無調整豆乳、白身魚(キング)、みそ、豚肉、三枚肉              | ○さつまいも、米、こんにゃく、○小麦粉、○揚げ油、きび糖、油、白ごま、ごま油                | ○オレンジ、にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しだいこん                                 | みりん、しょうゆ                                           |
| 23<br>水 | ごはん<br>カレー肉じゃが<br>おかか和え<br>豆腐みそ汁        | 有機無調整豆乳<br>ショートブレッド(ココア)<br>りんご        | 有機無調整豆乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、○有機無調整豆乳             | 米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒糖                               | ○りんご、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、カレー粉                                      |
| 24<br>木 | キャロットライス<br>マッシュポテト<br>キャベツサラダ<br>野菜スープ | 有機無調整豆乳<br>マーマレードケーキ                   | 有機無調整豆乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、○牛乳、ツナ油漬缶            | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○きび糖、○生クリーム、片栗粉、揚げ油、○黒糖、マヨネーズ | たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、生しいたけ、赤ピーマン、クリームコーン缶、○マーマレード、ねぎ、しょうが           | 和風ドレッシング、しょうゆ、みりん、食塩                               |
| 25<br>金 | スパゲティミートソース<br>ナムル<br>キャベツスープ           | 有機無調整豆乳<br>おかか昆布おにぎり                   | 有機無調整豆乳、豚ひき肉、大豆水煮、ツナ油漬缶                 | ○米、スパゲティ、黒糖、○きび糖、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、切り干しだいこん、○塩こんぶ、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 |
| 26<br>土 | わかめごはん<br>豚汁                            | 有機無調整豆乳<br>しゃけおにぎり                     | 有機無調整豆乳、豚肉、みそ、○しゃけ                      | 米、じゃがいも、○米                                            | にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ                                                    |                                                    |
| 28<br>月 | 麦ごはん<br>納豆みそ<br>豆腐の中華煮<br>わかめスープ        | 有機無調整豆乳<br>スウィートポテト<br>りんご             | 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、○有機無調整豆乳 | ○さつまいも、米、○生クリーム、○きび糖、押麦、黒糖、油、片栗粉                      | ○りんご、にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、○マーマレード、干しいたけ、しょうが、カットわかめ      | みりん、しょうゆ、食塩                                        |
| 29<br>火 | 昭和の日                                    |                                        |                                         |                                                       |                                                                      |                                                    |
| 30<br>水 | ごはん<br>鶏肉オーロラ焼き<br>キャベツごま和え<br>じゃが芋みそ汁  | 有機無調整豆乳<br>ちんびん<br>バナナ                 | 有機無調整豆乳、鶏もも肉、○有機無調整豆乳、みそ、油揚げ、○卵         | 米、じゃがいも、○小麦粉、○黒糖、マヨネーズ、○油、すりごま、きび糖                    | ○バナナ、キャベツ、にんじん、こまつな、カットわかめ                                           | ケチャップ、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



# 4月 離乳食こんだて表①



2025年4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                                                                                           | 力や熱となる食物                                                                                         | 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<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜パセリペースト     | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                     | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                  | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>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、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、こまつな           |
|    |    |                                                 | ミルク<br>野菜がゆ                                                                                  | ミルク<br>野菜がゆ                                                                                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり                                                                                |                                                                                                    |                                                                                                  |                                                 |
| 2  | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜パセリペースト    | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                      | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>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、こまつな、しめじ、生しいたけ、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ            |
|    |    |                                                 | ミルク<br>野菜がゆ                                                                                  | ミルク<br>野菜がゆ                                                                                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり                                                                                |                                                                                                    |                                                                                                  |                                                 |
| 3  | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜キャベツパセリペースト | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                     | 5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                 | 軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮<br>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、だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ                 |
|    |    |                                                 | ミルク<br>野菜がゆ                                                                                  | ミルク<br>野菜がゆ                                                                                  | ミルク<br>野菜ペーストサンド                                                                                |                                                                                                    |                                                                                                  |                                                 |
| 4  | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜パセリペースト    | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                      | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>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、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<br>さつま芋煮                                                                                 | ミルク<br>さつま芋煮                                                                                 | ミルク<br>さつま芋煮                                                                                    |                                                                                                    |                                                                                                  |                                                 |
| 5  | 土  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜キャベツパセリペースト | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                     | 5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                 | 軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮<br>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、だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ                 |
|    |    |                                                 | ミルク<br>野菜カ  | ミルク<br>野菜カ  | ミルク<br>野菜ペースト  |                                                                                                    |                                                                                                  |                                                 |
| 7  | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜大根ペースト      | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                     | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                 | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                     | ミルク、豆腐、豚ひき肉                                                                                        | 米、さつまいも                                                                                          | だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ                    |
|    |    |                                                 | ミルク<br>芋がゆ                                                                                   | ミルク<br>芋がゆ                                                                                   | ミルク<br>芋がゆ→おにぎり                                                                                 |                                                                                                    |                                                                                                  |                                                 |
| 8  | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜パセリペースト    | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                      | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>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、にんじん、ごぼう、たまねぎ、コーン缶、こまつな                  |
|    |    |                                                 | ミルク<br>野菜がゆ                                                                                  | ミルク<br>野菜がゆ                                                                                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり                                                                                |                                                                                                    |                                                                                                  |                                                 |
| 9  | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>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<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                     | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                 | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                     | ミルク、豆腐、鶏ひき肉                                                                                        | 米、さつまいも                                                                                          | たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん |
|    |    |                                                 | ミルク<br>さつま芋煮                                                                                 | ミルク<br>さつま芋煮                                                                                 | ミルク<br>さつま芋煮                                                                                    |                                                                                                    |                                                                                                  |                                                 |
| 10 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜パセリペースト    | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                      | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                       | ミルク、白身魚                                                                                            | じゃがいも、米<br> | たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン      |
|    |    |                                                 | ミルク<br>野菜がゆ                                                                                  | ミルク<br>野菜がゆ                                                                                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり                                                                                |                                                                                                    |                                                                                                  |                                                 |
| 11 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜パセリペースト     | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                     | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                 | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                     | ミルク、豆腐、豚肉<br> | 米、じゃがいも                                                                                          | にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、ごぼう                         |
|    |    |                                                 | ミルク<br>野菜がゆ                                                                                  | ミルク<br>野菜がゆ                                                                                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり                                                                                |                                                                                                    |                                                                                                  |                                                 |
| 12 | 土  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜パセリペースト    | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                      | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                       | ミルク、白身魚                                                                                            | じゃがいも、米                                                                                          | たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン      |
|    |    |                                                 | ミルク<br>野菜がゆ                                                                                  | ミルク<br>野菜がゆ                                                                                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり                                                                                |                                                                                                    |                                                                                                  |                                                 |
| 14 | 月  | 🌸🌸🌸 お 弁 当 会 🌸🌸🌸                                 |                                                                                              |                                                                                              |                                                                                                 |                                                                                                    |                                                                                                  |                                                 |
| 15 | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>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<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                      | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ                                                                       | ミルク、白身魚                                                                                            | 米<br>       | キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、こまつな、ピーマン、カットわかめ      |
|    |    |                                                 | ミルク<br>野菜がゆ                                                                                  | ミルク<br>野菜がゆ                                                                                  | ミルク<br>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



# 4月 離乳食こんだて表 ②



2025年4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      | 力や熱となる食物        | 体の調子をよくする食物                                         |
| 16 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青葉キャベツポトペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>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、キャベツ、もやし、コーン缶、たまねぎ                        |
|    |    |                                                 | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜ペーストサント            |               |                 |                                                     |
| 17 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青葉キャベツポトペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉ポト煮<br>野菜柔らか煮 スープ  | 軟飯→ごはん 豚肉ポト煮<br>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、切り干しだいこん、カットわかめ |
|    |    |                                                 | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |               |                 |                                                     |
| 18 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ 青葉キャベツポトペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>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、たまねぎ、こまつな                               |
|    |    |                                                 | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |               |                 |                                                     |
| 19 | 土  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青葉キャベツポトペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豚肉、豆腐     | 米、じゃがいも         | キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ                    |
|    |    |                                                 | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |               |                 |                                                     |
| 21 | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青葉キャベツポトペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豚肉、豆腐     | 米、じゃがいも         | キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ                    |
|    |    |                                                 | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |               |                 |                                                     |
| 22 | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ 青葉キャベツポトペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>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、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、たまねぎ                       |
|    |    |                                                 | ミルク<br>さつま芋煮             | ミルク<br>さつま芋煮                 | ミルク<br>さつま芋煮                |               |                 |                                                     |
| 23 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ 青葉キャベツポトペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>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 | たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、生しいたけ、赤ピーマン、ねぎ                |
|    |    |                                                 | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>ホットケーキ               |               |                 |                                                     |
| 24 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青葉キャベツポトペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豚肉、豆腐     | 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<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |               |                 |                                                     |
| 25 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青葉キャベツポトペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豚ひき肉、豆腐   | 米               | たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき、こまつな              |
|    |    |                                                 | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |               |                 |                                                     |
| 26 | 土  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ 青葉キャベツポトペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>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 | たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、生しいたけ、赤ピーマン、ねぎ                |
|    |    |                                                 | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>ホットケーキ               |               |                 |                                                     |
| 28 | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青葉キャベツポトペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>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、こまつな、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ                |
|    |    |                                                 | ミルク<br>さつま芋煮             | ミルク<br>さつま芋煮                 | ミルク<br>さつま芋煮                |               |                 |                                                     |
| 29 | 火  | 昭和の日                                            |                          |                              |                             |               |                 |                                                     |
| 30 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ 青葉キャベツポトペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>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、にんじん、こまつな、カットわかめ、たまねぎ                          |
|    |    |                                                 | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>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