



7月献立表



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	チキンカレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ すまし汁 りんご	保育乳 黒糖ちんすこう	○保育乳、鶏もも肉、ウィンナー、○ りんご	米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、○粉黒糖、○油	りんご、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、ねぎ、わかめ	カレーパウダー、和風ドレッシング
2 水	中華どんぶり すまし汁 春雨サラダ オレンジ	保育乳 スイートポテト	○保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○卵	米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、揚げ油、油、○さつまいも、米、○生クリーム、○三温糖、○無塩バター	オレンジ、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、ねぎ、わかめ	しょうゆ、みりん、酢
3 木	ごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 キャベツスープ りんご	保育乳 ヨーグルトスコーン	○保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○卵、油揚げ、○プレーンヨーグルト	米、油、砂糖、○強力粉、○無塩バター、○三温糖	りんご、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	みりん、しょうゆ、食塩
4 金	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ バナナ	保育乳 ココア蒸しケーキ	○保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○牛乳	じゃがいも、米、揚げ油、油、三温糖、片栗粉、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○油、○ココアパウダー	バナナ、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、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
5 土	もずくどんぶり ウィンナー すまし汁 バイナッブル	保育乳 ビスケット 	○保育乳、鶏ひき肉、ウィンナー	米、片栗粉、砂糖、○ビスケット	バイナッブル、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、ねぎ、わかめ	しょうゆ、みりん
7 月	七夕ちらしずし 鶏のpain煮 オクラ昆布和え 星のスープ オレンジ	保育乳 七夕おやつ	○保育乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、豚ひき肉、ツナ油漬缶	米、砂糖、焼ふ(星の魅)、白ごま	オレンジ、とうがん、にんじん、パイナップル、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	あわごはん 魚のコーン焼き 春雨チャンプルー 冬瓜すまし汁 りんご	保育乳 ジャムサンド	○保育乳、白身魚(キング)、豚肉	米、マヨネーズ、はるさめ、あわ、油、○食パン	りんご、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、○100%果実ジャム	みりん、しょうゆ、食塩、パセリ粉
9 水	そばろどんぶり ウィンナー ブロッコリーこま和え すまし汁 バナナ	保育乳 黒糖ボーボー	○保育乳、豚ひき肉、○調整豆乳、ウィンナー	米、油、すりごま、砂糖、○小麦粉、○粉黒糖	にんじん、こまつな、オレンジ、コーン缶、ブロッコリー、しょうが、ねぎ、わかめ	みりん、しょうゆ、食塩
10 木	ごはん 鶏の照り焼き パパイイリチー キャベツみそ汁 りんご	保育乳 紅芋ちんすこう	○保育乳、鶏もも肉、みそ、豚肉	米、油、○小麦粉、○油、○紅芋パウダー、○三温糖	青パパイア、こまつな、にんじん、しめじ、マーマレード、にら、ひじき、キャベツ	しょうゆ、○しょうゆ、○みりん、○食塩、食塩
11 金	肉わかめうどん ちくわインベ揚げ ブロッコリーのツナ和え バナナ	保育乳 みそおにぎり	○保育乳、豚肉、ツナ油漬缶、ちくわ、○ツナ油漬缶、○みそ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○三温糖	わかめ、にんじん、ブロッコリー、あおのり、ねぎ、バナナ	みりん、しょうゆ
12 土	ドライカレー ウィンナー すまし汁 バイナッブル	保育乳 ホットケーキ 	○保育乳、豚ひき肉、ウィンナー、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油、○ベーキングパウダー	バイナッブル、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、ねぎ、わかめ	カレーパウダー、ケチャップ、ウスターソース
14 月	ごはん パーベキューチキン クーピーリチー ポテトスープ オレンジ	保育乳 芋かりんどう	○保育乳、鶏もも肉、三枚肉、みそ	米、砂糖、すりごま、油、じゃがいも、○さつまいも、○黒砂糖、○揚げ油、○白ごま	オレンジ、刻み昆布、切り干し大根、にんじん、だいこん、しめじ	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース
15 火	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 バナナ	保育乳 黒糖ケーキ	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○牛乳	米、押麦、油、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、○粉黒糖、○油、○ベーキングパウダー	バナナ、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
16 水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ショートブレッド	○保育乳、○牛乳	○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、○ココアパウダー		
17 木	ごはん 高野豆腐の含め煮 おかか和え 冬瓜みそ汁 りんご	保育乳 ストーンクッキー	保育乳、鶏ひき肉、高野豆腐、みそ、鶏もも肉、○卵、○牛乳	米、砂糖、油、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○コーンフレーク	りんご、とうがん、にんじん、しめじ、にんにく、ねぎ、こまつな、○レーズン	みりん、しょうゆ、コンソメ
18 金	ミートソーススパゲティ ナムル キャベツスープ オレンジ	保育乳 きな粉スコーン	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、ツナ油漬缶、○卵、○プレーンヨーグルト	スパゲティ、砂糖、ごま油、油、○強力粉、○無塩バター、○砂糖、○きな粉	オレンジ、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、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
19 土	わかめごはん ウィンナー さつま芋豚汁 バイナッブル	保育乳 ビスケット 	○保育乳、豚肉、みそ、○ウィンナー	米、さつまいも、○ビスケット	バイナッブル、にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ	
21 月	海の日 					
22 火	ごはん 魚のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め 冬瓜スープ りんご	保育乳 シリアルクッキー	保育乳、白身魚、豚肉、みそ、○卵	米、油、砂糖、ごま油、○無塩バター、○三温糖、○ココアパウダー、○コーンフレーク	りんご、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	みりん、しょうゆ、食塩
23 水	キャロットライス 鶏のポテマヨ焼き ブロッコリーサラダ マカロニスープ オレンジ	保育乳 誕生会ケーキ	○保育乳、鶏もも肉、豚肉、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、○誕生会ケーキ	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、クリームコーン缶、オレンジ	コンソメ、みりん、パセリ粉、食塩、和風ドレッシング
24 木	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 バナナ	保育乳 にらひらやーちー	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調整豆乳、○ツナ油漬缶	じゃがいも、米、あわ、油、砂糖、片栗粉、○小麦粉、○油	バナナ、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、○にら	しょうゆ、みりん、○コンソメ、食塩、○パセリ粉
25 金	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○ツナ油漬缶、○みそ	沖縄そば、○米、砂糖、すりごま、○砂糖	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ	みりん、しょうゆ、酢、食塩
26 土	五目ごはん ウィンナー すまし汁 バイナッブル	保育乳 ホットケーキ 	○保育乳、豚肉、ウィンナー、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油、○ベーキングパウダー	バイナッブル、にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ、わかめ	しょうゆ、みりん、食塩
28 月	ごはん 魚のオーロラ焼き 乾物炒め じゃが芋スープ すいか	保育乳 大学いも	保育乳、白身魚、豚肉、油揚げ	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、はるさめ、ごま油、○さつまいも、○揚げ油、○砂糖、○黒ゴマ	すいか、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	しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、食塩
29 火	ごはん チキンラタトゥ オクラサラダ 青菜スープ バナナ	保育乳 ジャムサンド	保育乳、鶏もも肉、豚肉、ウィンナー、ツナ油漬缶	米、○食パン、砂糖、油	バナナ、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、○100%果実ジャム	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
30 水	麦ごはん おかか納豆 鶏肉のスープ 切干し大根と豚肉の炒め物 りんご	保育乳 ショートブレッド	○保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、○牛乳	米、押麦、ごま油、砂糖、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、○ココアパウダー	りんご、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、黒きくらげ	みりん、しょうゆ
31 木	ごはん 肉じゃが キャベツごま和え 豆腐みそ汁 バナナ	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、○牛乳	米、じゃがいも、すりごま、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○油、○粉黒糖	バナナ、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	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	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 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	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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
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、ひじき、干しいた け、 たまねぎ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ			
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	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	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 野菜がゆ			
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 鶏肉とうふ煮 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、じゃがい も	にんじん、もやし、こまつ な、たまねぎ、ごぼう
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
5	土	野菜がゆ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	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
			さつま芋煮 	さつま芋煮 	さつま芋煮 			
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 青菜ホトトギス冬瓜ペースト	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	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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
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	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	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			
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	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、たまねぎ、にん じん、ゴーヤー、えのきた け、 こまつな
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
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	青パパイア、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			
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	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	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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
12	土	野菜がゆ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	豆腐、豚肉	米	にんじん、こまつな、しめ じ、えのきたけ、ねぎ
			さつま芋煮 	さつま芋煮 	さつま芋煮 			
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、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
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ			
15	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	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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			

★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	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
16	水	☆ お 弁 当 会 ☆				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
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
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 青菜ボテペースト	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			
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 青菜ボテペースト	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	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			
19	土	野菜がゆ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン
			さつま芋煮 	さつま芋煮 	さつま芋煮 			
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 青菜ボテペースト	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	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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
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ccoliボテペースト	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、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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
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	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、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、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			
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ccoliボテペースト	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、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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
26	土	野菜がゆ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	豚肉	米、さつまいも	にんじん、たまねぎ
			さつま芋煮 	さつま芋煮 	さつま芋煮 			
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	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、へちま、しめじ、コーン缶、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ			
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 青菜ボテペースト	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、豚ひき肉、豆腐	米、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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
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	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、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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
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	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、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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			

★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