



2025年12月



12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	そぼろ(四色)どんぶり プロッコリーごま和え すまし汁 バナナ	保育乳 シリアルクッキー	○保育乳、豚ひき肉、○卵、○牛乳	米、油、すりごま、砂糖、○三温糖、○ココアパウダー、○コーンフレーク、○小麦粉	バナナ、にんじん、こまつな、オレンジ、コーン缶、プロッコリー、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩
2 火	ごはん タンドリーチキン クーピーリチー 青菜スープ オレンジ	保育乳 大学いも	○保育乳、鶏もも肉、ブレーンヨーグルト、三枚肉	米、じゃがいも、○さつまいも、○揚げ油、油、こんにゃく、○砂糖、○黒コマ	オレンジ、こまつな、にんじん、しめじ、にんにく、刻み昆布、切り干し大根、	ケチャップ、しょうゆ、カレーパウダー、食塩
3 水	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐みそ汁 りんご	保育乳 きな粉ちんすこう	○保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、油揚げ、○きな粉	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、油、○小麦粉、○砂糖、○油	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイナップル、ビーマン、干しいたけ、黒きくらげ	ケチャップ、しょうゆ、酢
4 木	ごはん 豚と野菜しようが焼き ポテトフライ 大根スープ オレンジ	保育乳 ココア蒸しケーキ	○保育乳、豚肉、○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	オレンジ、だいこん、たまねぎ、こまつな、しめじ、にんじん、赤ビーマン、黄ビーマン、しょうが、カットわかめ	しょうゆ
5 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ ごま和え みかん	保育乳 みそおにぎり	○保育乳、豚肉、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、油、砂糖、すりごま	みかん、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、食塩
6 土	☆運動会☆					
8 月	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 キヤベツみそ汁 バナナ	保育乳 スイートポテト	○保育乳、挽きわり納豆、豚肉、沖縄豆腐、みそ、○卵	米、押麦、○さつまいも、○生クリム、○三温糖	バナナ、にんじん、キャベツ、もやし、しめじ、ビーマン、コーン缶、切り干し大根、黒きくらげ	しょうゆ、食塩
9 火	カレーライス ウィンナー プロッコリーサラダ すまし汁 オレンジ	保育乳 ショートブレッド	○保育乳、豚肉、ウインナー、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、○ココアパウダー	オレンジ、たまねぎ、にんじん、プロッコリー、ビーマン、しめじ、ねぎ、わかめ	カレールウ、和風ドレッシング
10 水	ごはん 豚肉と野菜みそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ バナナ	保育乳 ヨーグルトスコーン	○保育乳、豚肉、沖縄豆腐、ツナ油漬缶、みそ、○卵、○ブレーンヨーグルト	米、サラダ用スパゲティー、油、砂糖、○強力粉、○無塩バター、○三温糖	バナナ、たまねぎ、にんじん、プロッコリー、こまつな、きゅうり、黄ビーマン、カットわかめ	和風ドレッシング、しょうゆ、食塩
11 木	ごはん 魚のコーン焼き もずくチャンプルー 大根スープ オレンジ	保育乳 黒糖ポーポー	○保育乳、白身魚、豚肉	米、マヨネーズ、油	オレンジ、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、クリームコーン缶、えのきだけ、ビーマン、もずく	しょうゆ、食塩、パセリ粉
12 金	ごはん 厚揚げみそ煮 キヤベツのツナ和え じゃが芋スープ りんご	保育乳 ジャムサンド	○保育乳、豚肉、厚揚げ、大豆水煮、みそ、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、油、砂糖、○食パン	りんご、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、えのきだけ、カットわかめ、○100%果実ジャム	しょうゆ、みりん、食塩
13 土	ピラフ ウィンナー 春雨野菜スープ パイナップル	保育乳 ホットケーキ	○保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○牛乳、ウインナー	米、はるさめ、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油、○ベーキングパウダー	パン缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ビーマン、コーン缶	しょうゆ、コンソメ、食塩
15 月	あわごはん 鶏のパイン煮 プロッコリーひじき炒め じゃが芋みそ汁 りんご	保育乳 芋かりんとう	○保育乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ	米、じゃがいも、あわ、砂糖、○さつまいも、○粉黒糖、○揚げ油、○白ごま	りんご、にんじん、パイン缶、えのきだけ、カットわかめ、プロッコリー、たまねぎ、ひじき	しょうゆ
16 火	ビビンバ ウィンナー 豆腐スープ みかん	保育乳 ストーンクッキー	○保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、ウインナー、○卵、○牛乳、○きな粉	米、ごま油、白ごま、砂糖、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、○コーンフレーク	みかん、こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、ねぎ、にんにく、しょうが、○レーズン	しょうゆ、食塩
17 水	☆お弁当会☆					
18 木	たきこみごはん ちくわイソベ揚げ おかか和え 豚汁 オレンジ	保育乳 紅芋ちんすこう	○保育乳、豚肉、ちくわ、鶏もも肉、みそ、油揚げ	米、小麦粉、揚げ油、○小麦粉、○油、○紅芋パウダー、○三温糖	オレンジ、にんじん、だいこん、もやし、こまつな、ごぼう、ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、あおのり	しょうゆ、食塩
19 金	ごはん チキン豆乳シチュー ごま和え わかめスープ オレンジ	保育乳 にらひらやーちー	○保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、○ツナ油漬缶、○調整豆乳	米、じゃがいも、油、小麦粉、すりごま、○小麦粉	たまねぎ、オレンジ、にんじん、プロッコリー、しめじ、こまつな、ねぎ、わかめ	コンソメ、しょうゆ、食塩
20 土	わかめごはん ウィンナー 鶏と春雨のスープ パイナップル	保育乳 ビスケット	○保育乳、鶏もも肉、ウインナー	米、はるさめ、○ビスケット	パン缶、にんじん、キャベツ、ねぎ、わかめふりかけ	しょうゆ、食塩
22 月	麦ごはん 納豆みそ 春雨チャンプルー 大根スープ バナナ	保育乳 きな粉スコーン	○保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、○卵、○ブレーンヨーグルト	米、押麦、砂糖、油、片栗粉、はるさめ、○強力粉、○無塩バター、○砂糖、○きな粉	バナナ、だいこん、にんじん、こまつな、しめじ、ねぎ、しょうが、プロッコリー、たまねぎ、ビーマン	しょうゆ、食塩
23 火	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 プロッコリーごま和え じゃが芋スープ りんご	保育乳 ジャムサンド	○	米、じゃがいも、油、砂糖、すりごま、○食パン	りんご、にんじん、たまねぎ、プロッコリー、しめじ、生のきだけ、カットわかめ、○100%果実ジャム	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩
24 水	キヤロットライス 鶏肉唐揚げ マッシュポテト キャベツサラダ 野菜スープ オレンジ	保育乳 誕生会ケーキ	○保育乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、片栗粉、揚げ油、マヨネーズ、○誕生会ケーキ	オレンジ、キャベツ、にんじん、プロッコリー、えのきだけ、クリームコーン缶、ねぎ、しょうが	和風ドレッシング、しょうゆ、食塩
25 木	ウッチャンライス プロッコリーサラダ ハンバーグのトマトソースかけ 星のスープ バナナ	保育乳 Xmasクッキー	○保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、片栗粉、砂糖、油、焼ふ(星の魅)、○砂糖	バナナ、たまねぎ、プロッコリー、トマト水煮缶、えのきだけ、にんじん、しめじ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	和風ドレッシング、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉
26 金	沖縄そば おかか和え みかん	保育乳 ジューシーおにぎり	○保育乳、三枚肉、かまぼこ、○鶏もも肉	沖縄そば、○米、砂糖	みかん、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、ねぎ、○ねぎ、○ひじき	しょうゆ、食塩
27 土	マーボー豆腐 ワインナー すまし汁 パイナップル	保育乳 ビスケット	○保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、砂糖、油、片栗粉、○ビスケット	パン缶、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく	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



12月 離乳食こんだて表 ①

2025年12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		
		豆や肉となる食物	力や熱となる食物	豆や肉となる食物	力や熱となる食物	豆や肉となる食物	力や熱となる食物	豆や肉となる食物	力や熱となる食物	豆や肉となる食物	力や熱となる食物	豆や肉となる食物
1月	1月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ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倍がゆー軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚肉	さつまいも、米	だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、しみじ、ねぎ、干しいたけ	ミルク、豆腐、豚肉	さつまいも、米
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、にんじん、こまつな、キウリ、ピーマン	ミルク、白身魚	米、じゃがいも
2月	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テベースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 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、こまつな、にんじん、にんじん、こまつな、キウリ、ピーマン	ミルク、白身魚	米、じゃがいも
		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	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	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、ピーマン、しみじ、切り干したいこん	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも
3月	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テベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 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	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しみじ、切り干したいこん	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも
		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	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク、白身魚	米、さつまいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、干しいたけ	ミルク、白身魚	米、さつまいも
4月	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜サツマイモペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 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、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、干しいたけ	ミルク、白身魚	米、さつまいも
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	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、豚ひき肉、豆腐	米、じゃがいも
5月	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テベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 豚肉とうふ煮 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、豚ひき肉、豆腐	米、じゃがいも
		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	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク、白身魚	米、さつまいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、干しいたけ	ミルク、白身魚	米、さつまいも
6月	土	☆ 運動会 ☆										
8月	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テベースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 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、米	だいこん、たまねぎ、こまつな、しめじ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、カットわかめ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも、米
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、えのきだけ、カットわかめ	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも
9月	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テベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 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	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、えのきだけ、カットわかめ	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも
		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	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク、白身魚	米、さつまいも	にんじん、キャベツ、もやし、しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干したいこん	ミルク、白身魚	米、さつまいも
10月	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テベースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 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、キャベツ、もやし、しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干したいこん	ミルク、白身魚	米、さつまいも
		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	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきだけ、ピーマン	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、じゃがいも
11月	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テベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐、鶏肉	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきだけ、ピーマン	ミルク、豚ひき肉、豆腐、鶏肉	米、じゃがいも
		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	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきだけ、カットわかめ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも
12月	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テベースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 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、にんじん、こまつな、えのきだけ、カットわかめ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも
		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	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	豚肉、豆腐	米	にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、カットわかめ	豚肉、豆腐	米
13月	土	野菜がゆ スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	さつま芋煮 スープ	さつま芋煮 スープ	さつま芋煮 スープ	さつま芋煮 スープ	さつま芋煮 スープ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、カットわかめ	豚肉、豆腐	米

★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

※15日以降は裏面



12月 締食こんだて表(2)



2025年12月

宜野湾市 保育こども園課

日付	曜日	5、6ヶ月頃		7、8ヶ月頃		9ヶ月~11ヶ月頃		12ヶ月~18ヶ月頃		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
15 月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギ 青菜サツマイモベースト		7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆー軟飯 豚肉とうふ、煮 野菜柔らか煮 スープ		軟飯ーごはん 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	たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、こまつな、きゅ うり、黄ピーマン、カットわ かめ
			ミルク 芋がゆ		ミルク 芋がゆ		ミルク 芋がゆ					
16 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギ 青菜ホテキヤベースト		7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆー軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ		軟飯ーごはん 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、だいこん、にん じん、たまねぎ、こまつな、 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					
17 水		☆ お弁当会 ☆								ミルク、白身 魚	米、じゃがいも	にんじん、だいこん、もや し、こまつな、ごぼう、ね ぎ、コーン缶、ピーマン、 干しいたけ、たまねぎ
18 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギ 青菜ホテキヤベースト		7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆー軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ		軟飯ーごはん 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					
19 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギ ブロッコリー ホテベースト		7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆー軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ		軟飯ーごはん 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、ブ ロッコリー、しめじ、生しい 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					
20 土		野菜がゆ スープ		ぞうすい スープ		ぞうすい スープ		ぞうすい スープ		豚肉	米	たまねぎ、こまつな、にん じん、しめじ
			さつま芋煮 *		さつま芋煮 *		さつま芋煮 *					
22 月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギ 青菜ホテキヤベースト		7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆー軟飯 豚肉とうふ、煮 野菜柔らか煮 スープ		軟飯ーごはん 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	かぼちゃ、こまつな、にん じん、たまねぎ、もやし、 コーン缶、キャベツ、ねぎ
			ミルク 芋がゆ		ミルク 芋がゆ		ミルク 芋がゆ					
23 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギ 青菜ホテキヤベースト		7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆー軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ		軟飯ーごはん 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、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					
24 水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギ ブロッコリー サツマイモベースト		7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆー軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ		軟飯ーごはん 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、 さつまいも	たまねぎ、ブロッコリー、え のきたけ、にんじん、しめ じ、コーン缶、ねぎ、カット わかめ
			ミルク さつま芋煮		ミルク さつま芋煮		ミルク さつま芋煮					
25 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギ 青菜ホテキヤベースト		7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆー軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ		軟飯ーごはん 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、こまつな、にん じん、たまねぎ、赤ピーマ ン、生しいたけ、コーン缶
			ミルク 野菜がゆ		ミルク 野菜がゆ		ミルク 野菜がゆ					
26 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギ 青菜ホテキヤベースト		7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆー軟飯 鶏肉とうふ、煮 野菜柔らか煮 スープ		軟飯ーごはん 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	もやし、にんじん、こま つな、ねぎ、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					
27 土		野菜がゆ スープ		ぞうすい スープ		ぞうすい スープ		ぞうすい スープ		豚肉	米、じゃがい も	にんじん、たまねぎ
			さつま芋煮 *		さつま芋煮 *		さつま芋煮 *					

★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

