



# 7月 離乳食こんだて表①

2025年7月

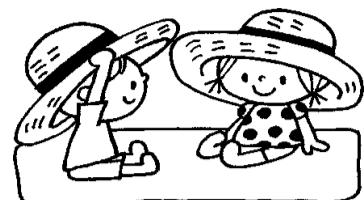
宜野湾市 保育こども園課

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 豆腐ベース 人参タマネギ 青菜ボトベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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、切り干したいこん、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	ミルク 野菜がゆ→おにぎり							
2 水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参タマネギ 青菜ボトベースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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	ミルク 芋がゆ→おにぎり							
3 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参タマネギ 青菜ベースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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	ミルク 野菜がゆ→おにぎり							
4 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ 青菜ボトベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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	ミルク 野菜がゆ→おにぎり							
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				
			ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい							
7 月		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 青菜ボト冬瓜ベースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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	ミルク 野菜がゆ→おにぎり							
8 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギ 青菜キャベツベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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、切り干し大いこん				
		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							
9 水		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 青菜キャベツベースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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	ミルク さつま芋煮							
10 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギ 青菜ボトベースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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				
		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 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 青菜冬瓜ベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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 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 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				
			ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい							
14 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 青菜ボトベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏肉豆腐煮 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 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							
15 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 青菜冬瓜ベースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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 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							

★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	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ 青菜ボトベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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	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 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							
17	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ 青菜ボトベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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	ミルク 野菜がゆ→おにぎり							
18	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参タマネギ 青菜ボトベースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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	ミルク 野菜がゆ→おにぎり							
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	<b>海の日</b>										
22	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ 青菜ボトベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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				
23	水	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							
		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参タマネギ プロッコリー ホトベースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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、プロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン				
24	木	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ							
		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参タマネギ 青菜キャベツベース	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				
25	金	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	ゆでうどん、米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、プロッコリー、えのきたけ、ピーマン				
		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参タマネギ プロッコリー ホトベースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮							
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 白身魚ベース 人参タマネギ 青菜ベース	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				
29	火	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							
		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ 青菜ボトベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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、食パン、じゃがいも	にんじん、こまつな、コーン缶、プロッコリー、たまねぎ				
30	水	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							
		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参タマネギ キャベツベース	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、干ししいたけ、ひじき				
31	木	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							
		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参冬瓜青菜ベース	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				

★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