



8月 離乳食こんだて表 ①



2025年8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 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 青菜ボーテペースト		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	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 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 土		野菜がゆ	ぞうすい		ぞうすい		ぞうすい			豆腐、鶏肉	米	にんじん、しめじ、こまつな、えのきたけ、ねぎ
4 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 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、鶏ひき肉	米、さつまいも	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、干しいたけ、たまねぎ	
		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 さつま芋煮				
5 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 青菜冬瓜かぼちゃペースト	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	かぼちゃ、こまつな、にんじん、とうがん、たまねぎ、もやし、コーン缶、しめじ、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	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク 野菜がゆ→おにぎり				
6 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 青菜ボーテペースト	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	じゃがいも、米	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 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→おにぎり	ミルク 野菜がゆ→おにぎり				
7 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 青菜ボーテキヤベツペースト	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、じゃがいも、さつまいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、ひじき	
		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→おにぎり	ミルク 芋がゆ→おにぎり				
8 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 青菜ボーテキヤベツペースト	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		煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮		ミルク、白身魚	ゆでうどん、米、じゃがいも	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、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	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク 野菜がゆ→おにぎり				
9 土		野菜がゆ	ぞうすい		ぞうすい		ぞうすい		豚ひき肉	米	こまつな、にんじん、コーン缶	
11 月				山の日								
12 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 キャベツ 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、豆腐、豚肉	米、さつまいも	たまねぎ、キャベツ、ゴーヤー、にんじん、えのきたけ、オクラ、ねぎ、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	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮				
13 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 青菜ボーテキヤベツペースト	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、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もずく、しめじ、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	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク 野菜がゆ→おにぎり				
14 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 キャベツ ポテトペースト	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、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、赤ピーマン、生しいたけ	
		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→おにぎり	ミルク 野菜がゆ→おにぎり				
15 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→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、にんじん、なす、こまつな、しめじ、きゅうり、ピーマン	
		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→おにぎり	ミルク 芋がゆ→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



8月 緊急離乳食こんだて表 ②



2025年8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		
		野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉、豆腐	米	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	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉、豆腐	米	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶
18	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、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→おにぎり			
19	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	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、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→おにぎり			
20	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参キャベツ 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	とうがん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、ねぎ、干しこいたけ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
21	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→おにぎり			
22	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→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、さつまいも	にんじん、もやし、きゅうり、えのきたけ、こまつな、干しこいたけ、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→おにぎり			
23	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ
25	月	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、さつまいも	とうがん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、生しいたけ、ねぎ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
26	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参タマネギ カボチャボトベースト	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、食パン、じゃがいも	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、ピーマン、コーン缶
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ベーストサンド			
27	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ プロッコリーポトベースト	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、じゃがいも	プロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
28	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、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
29	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ キャベツボトベースト	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、キャベツ、しめじ、生しいたけ、ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき
			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			
30	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ

★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