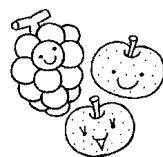




9月 離乳食こんだて表①



2025年9月

宜野湾市 保育こども園課

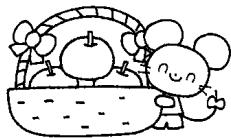
日付	曜日	5、6か月頃		7、8か月頃		9か月～11か月頃		12か月～18か月頃		材料と体内での主なはたらき		
										血や肉となる食物	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
1 月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜冬瓜ペースト		7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ		軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ		ミルク、白身魚	米、さつまいも	にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干したいこん、こまつな、たまねぎ
				ミルク さつま芋煮		ミルク さつま芋煮		ミルク さつま芋煮				
2 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 ブロッコリー ホーテベースト		7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆ→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、ブロッコリー、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→おにぎり				
3 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 青菜ホーテベースト		7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆ→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、なす、トマト、にんじん、こまつな、きゅうり、オクラ、しめじ、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→おにぎり				
4 木		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、鶏ひき肉	米、さつまいも	にんじん、とうがん、こまつな、キャベツ、赤ピーマン、ねぎ、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				
5 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 青菜ホーテベースト		7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆ→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、ブロッコリー、しめじ、こまつな、きゅうり、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→おにぎり				
6 土		野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏もも肉	米	にんじん、キャベツ、ねぎ
8 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 青菜タマネギ ホーテースト		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	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、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→おにぎり				
9 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、しめじ、ひじき
				ミルク 芋がゆ		ミルク 芋がゆ		ミルク 芋がゆ→おにぎり				
10 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 青菜カボチャホーテースト		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、食パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、オクラ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、こまつな
				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				
11 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 青菜ホーテースト		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	にんじん、こまつな、えのきたけ、干しこいたけ、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→おにぎり				
12 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→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、こまつな、ブロッコリー、ヤングコーン、赤ピーマン、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				
13 土		野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、干しこいたけ
15 月												

★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



9月 離乳食こんだて表②



2025年9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	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 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、にんじん、ゴーヤー、キャベツ、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					
17	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・青菜ボーテベースト		7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆ→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	じゃがいも、米	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、切り干し大葱、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→おにぎり					
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・青菜ボーテベースト		7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆ→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					
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・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	にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、赤ピーマン、こまつな	
				ミルク 芋がゆ		ミルク 芋がゆ		ミルク 芋がゆ→おにぎり					
20	土	野菜がゆ	ぞうすい		ぞうすい		ぞうすい		ぞうすい		豆腐、豚肉	米	にんじん、しめじ、こまつな、えのきたけ、ねぎ
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・青菜ボーテベースト		7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆ→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、とうがん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、ねぎ、切り干し大葱	
				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	火	秋分の日											
24	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・青菜ボーテベースト		7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆ→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、ホットケーキ粉	たまねぎ、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ	
				ミルク 野菜がゆ		ミルク 野菜がゆ		ミルク ホットケーキ					
25	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 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、食パン、さつまいも	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、ごぼう	
				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					
26	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・青菜ボーテベースト		7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆ→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、ブロッコリー、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→おにぎり					
27	土	野菜がゆ	ぞうすい		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
29	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・青菜ボーテベースト		7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ		5倍がゆ→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	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 野菜がゆ		ミルク 野菜がゆ		ミルク 野菜がゆ→おにぎり					
30	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	とうがん、こまつな、えのきたけ、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→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