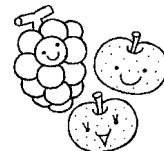


9月 離乳食こんだて表 ①



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 人参タマねぎ 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、切り干しだいこん、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 人参タマねぎ ブロッコリーポテトペースト | 7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 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 人参タマねぎ 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 | 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 人参タマねぎ 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 | 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 | 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 青菜タマねぎ 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 | 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 人参タマねぎ 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 人参タマねぎ 青菜カボチャ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 | 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 野菜ペーストサント | | | |
| 11 | 木 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマねぎ 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 | にんじん、こまつな、えのきたけ、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→おにぎり | | | |
| 12 | 金 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマねぎ 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 | 豆腐、豚ひき肉 | 米 | たまねぎ、にんじん、干しいたけ |
| | | | | | | | | |
| 15 | 月 | 🍎 ✂️ 🍓 ✂️ 🍌 敬老の日 ✂️ 🍌 ✂️ 🍓 🍎 | | | | | | |

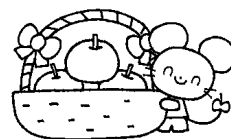
★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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




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 豆腐ペースト 人参たまねぎ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、豆腐、 豚肉 | 米、さつまいも | たまねぎ、にんじん、ゴーヤ、 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 白身魚ペースト 人参たまねぎ青菜ホトトギペースト | 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 | 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→おにぎり | | | |
| 18 | 木 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ青菜ホトトギペースト | 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→おにぎり | | | |
| 19 | 金 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ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 | 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 | 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 豆腐ペースト 人参たまねぎ青菜ホトトギペースト | 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、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 | | | |
| 23 | 火 | <div>   </div> <div>秋 分 の 日</div> <div>   </div> | | | | | | |
| 24 | 水 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ青菜ホトトギペースト | 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、 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 豆腐ペースト 人参たまねぎ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、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 野菜ペーストサント | | | |
| 26 | 金 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ青菜ホトトギペースト | 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、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 | 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 豆腐ペースト 人参たまねぎ青菜ホトトギペースト | 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 | 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 白身魚ペースト 人参たまねぎ青菜冬瓜ペースト | 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 | 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