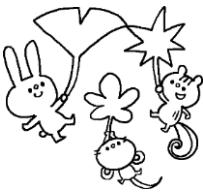




# 11月 離乳食こんだて表 ②



2025年11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
17	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、じゃがいも	にんじん、えのきたけ、こまつな、生しいたけ、たまねぎ、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				
18	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 ブロッコリー ボーテースト		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、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				
19	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 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、豚肉、豆腐	米、さつまいも	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、しめじ、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				
20	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				
21	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 青菜サツマイモベースト		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	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→おにぎり				
22	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
24	月	<b>振替休日</b>										
25	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 青菜ボーテースト		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、ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、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				
26	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→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、豆腐、鶏肉	米、ホットケーキ粉、さつまいも	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ
				ミルク 芋がゆ		ミルク 芋がゆ		ミルク ホットケーキ				
27	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	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、しめじ、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→おにぎり				
28	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 青菜ボーテースト		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、にんじん、ブロッコリー、こまつな、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				
29	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

★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