



2025年10月



10月献立表



宜野湾市 保育こども園課

日付	献立名	おやつ	材 料 名			
			【赤】 血や肉や骨になるもの	【黄】 熱と力になるもの	【緑】 体の調子を整えるもの	その他調味料
1 水	ごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え 豚汁	保育乳 ポテトトースト	保育乳、豚肉、厚揚げ、みそ、大豆水煮、○ツナ油漬缶	米、○食パン、○じゃがいも、○マヨネーズ、油、すりごま、砂糖	キャベツ、とうがん、たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、○たまねぎ	しょうゆ、みりん
2 木	ごはん マーボー豆腐 ナムル 春雨スープ	保育乳 スウィートポテト オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、みそ、○調製豆乳	○さつまいも、米、はるさめ、○生クリーム、○三温糖、砂糖、ごま油、油、片栗粉	○オレンジ、こまつな、にんじん、たけのこ(ゆで)、コーン缶、長ねぎ、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、○マーマレード、干しいたけ、にんにく、ひじき	しょうゆ、酢、食塩、みりん
3 金	そぼろ(四色)どんぶり ブロッコリーサラダ 青切りみかん	麦茶 チキンライスおにぎり	豚ひき肉、○鶏もも肉	米、○米、和風ドレッシング、油、○油、○砂糖、砂糖	にんじん、みかん、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、○たまねぎ、○にんじん、しょうが、麦茶	○ケチャップ、みりん、しょうゆ、○みりん、○コンソメ、○ウスターソース、食塩、和風ドレッシング
4 土	豚丼 わかめスープ	保育乳 ホットケーキ	保育乳、豚肉	米、○ホットケーキ粉	にんじん、たまねぎ、しめじ	
6 月	たきこみごはん ちくわいソベ揚げ おかか和え 鶏のみそ汁	保育乳 お芋スコーン なし	保育乳、鶏もも肉、ちくわ、豚肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、○強力粉、○さつまいも、○無塩バター、小麦粉、○三温糖、揚げ油、○黒ごま	○なし、にんじん、とうがん、こまつな、キャベツ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、あおのり	しょうゆ、みりん、食塩
7 火	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 オレンジ蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○こしあん(生)、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、○油、○三温糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、○オレンジジュース、黒きくらげ、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢、食塩
8 水	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏の甘酢煮 キャベツごま和え	保育乳 豆乳くずもち 黄桃	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、豚肉、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、砂糖、すりごま、片栗粉	○もも缶、とうがん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、食塩
9 木	ごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え じゃが芋みそ汁	麦茶 カレーおにぎり	豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、○豚肉、高野豆腐、みそ	○米、米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	たまねぎ、トマト水煮缶、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、○たまねぎ、しめじ、○ピーマン、にんにく、麦茶	みりん、しょうゆ、○コンソメ、コンソメ、○カレー粉
10 金	ごはん 魚のみそ焼き クービリチー 青菜みそ汁	保育乳 ストーンクッキー オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、みそ、豚肉、三枚肉、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、こんにゃく、○無塩バター、○三温糖、砂糖、油、白ごま、ごま油	○オレンジ、にんじん、こまつな、えのきたけ、刺身こんにゃく、○レーズン、切り干しだいこん	みりん、しょうゆ
11 土	豚と野菜ショウ焼きどんぶり 黄桃 すまし汁	保育乳 スコーン	保育乳、豚肉、○プレーンヨーグルト	米、油、砂糖、片栗粉、○ホットケーキ粉、○バター	もも缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、しょうが、わかめ	しょうゆ
13 月	ス ポ ー ツ の 日					
14 火	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 冬瓜スープ	保育乳 芋てんぷら 黄桃	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、押麦、砂糖、油、片栗粉	○なし、とうがん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが、黄桃	みりん、しょうゆ、食塩
15 水	あわごはん 鶏のバイン煮 おかか和え じゃが芋みそ汁	保育乳 みそポーク バナナ	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、みそ、油揚げ、○ツナ油漬缶、○みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、あわ、砂糖、○砂糖、○油	○バナナ、にんじん、キャベツ、パイン缶、こまつな、しめじ、○しょうが、カットわかめ	しょうゆ、みりん、○みりん
16 木	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 青菜スープ	保育乳 ジャムサンド	保育乳、鶏ひき肉、豚肉、みそ	米、○食パン、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、白ごま	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、コーン缶、○いちごジャム、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ	みりん、しょうゆ、食塩
17 金	沖縄そば ごま和え 青切りみかん	保育乳 ジューシーおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○鶏もも肉	沖縄そば、○米、砂糖、すりごま	みかん、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、ねぎ、○ねぎ、○ひじき	みりん、しょうゆ、酢、食塩、食塩
18 土	ピラフおにぎり 春雨野菜スープ		豚肉、沖縄豆腐	米、はるさめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶	みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩
20 月	チキンカレー ウィナー ブロッコリーサラダ	保育乳 切干し大根ヒラヤーチー パイン缶	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、ウィナー、○ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉、○油	○オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、○にんじん、○ねぎ、○切り干しだいこん	カレールー、○ケチャップ、○ウスターソース、○食塩、和風ドレッシング
21 火	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ちんすこう オレンジ	保育乳	○小麦粉、○三温糖、○ラード	○オレンジ	
22 水	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	麦茶 人参昆布おにぎり	豚ひき肉、大豆水煮	○米、スパゲティ、砂糖、ごま油、油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、○にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、○塩こんにゃく、干しいたけ、ひじき、にんにく、麦茶	トマトソース、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢、ウスターソース、コンソメ、食塩
23 木	ビビンバ 豆腐スープ オレンジ		豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ	米、○生クリーム、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、○かぼちゃ、こまつな、にんじん、○たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、○クリームコーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	みりん、しょうゆ、○コンソメ、○パセリ粉、食塩
24 金	キャロットライス 鶏肉唐揚げ マッシュポテト キャベツサラダ ワカメスープ	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、○調製豆乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○くりの甘露煮、○生クリーム、片栗粉、揚げ油、マヨネーズ、○砂糖	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、クリームコーン缶、ねぎ、しょうが、カットわかめ	和風ドレッシング、しょうゆ、みりん、食塩
25 土	五目ごはん ミートボール 豆腐スープ	保育乳 シュガートースト	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ミートボール	米、○食パン、○バター、○砂糖	にんじん、しめじ、こまつな、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩
27 月	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ	保育乳 黒糖蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○こしあん(生)、ツナ油漬缶、みそ	米、○ホットケーキ粉、サラダ用スパゲティ、○油、○黒砂糖、あわ、油、砂糖	○バナナ、たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ	和風ドレッシング、しょうゆ、みりん、食塩
28 火	ごはん カレー肉じゃが ブロッコリーごま和え 豆腐みそ汁	保育乳 ジャムスコーン オレンジ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、すりごま	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、こまつな、○ブルーベリージャム	みりん、しょうゆ、カレー粉
29 水	ごはん 肉とうふ煮 切干大根の和え物 じゃが芋みそ汁	麦茶 ピラフおにぎり	豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、みそ	○米、米、じゃがいも、しらたき、三温糖、油、砂糖	○たまねぎ、○にんじん、にんじん、キャベツ、しめじ、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、○ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき、麦茶	しょうゆ、みりん、酢、○コンソメ
30 木	麦ごはん 昆布納豆 トーフチャンプルー 大根みそ汁	保育乳 芋くずてんぷら 黄桃	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、みそ	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、押麦、油	○もも缶、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ、塩こんにゃく	みりん、しょうゆ、食塩
31 金	ごはん バーベキューチキン もずくチャンプルー 青菜みそ汁	保育乳 かぼちゃケーキ パイン	保育乳、鶏もも肉、○牛乳、豚肉、○卵、みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、○無塩バター、砂糖、油	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、○かぼちゃ粉、○パイン缶	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、みりん、食塩

☆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



10月 離乳食こんだて表①

2025年10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	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉キャベツトマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜ペーストサント	ミルク、豚肉、豆腐	米、食パン、じゃがいも	キャベツ、とうがん、たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう
2	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉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 ミルク さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、白身魚	米、さつまいも	こまつな、にんじん、コーン缶、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき
3	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉トマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、たまねぎ
4	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
6	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉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 ミルク 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、さつまいも	にんじん、とうがん、こまつな、キャベツ、ねぎ、干しいたけ
7	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉トマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	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、きゅうり、ピーマン、干しいたけ
8	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉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 ミルク さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、白身魚	米、さつまいも	とうがん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、ねぎ
9	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉トマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、ピーマン
10	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉トマトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	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、刻みこんぶ、切り干しだいこん、たまねぎ
11	土	野菜がゆ	ぞうすい 	ぞうすい 	ぞうすい 	豚肉	米、	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ
13	月	スポーツの日						
14	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉冬瓜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、豚肉、豆腐	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、干しいたけ、たまねぎ
15	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉トマトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、こまつな、しめじ、カットわかめ、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



10月 離乳食こんだて表 ②



2025年10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	カや熱となる食物	体の調子をよくする食物
16	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉がゆペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜ペーストサンド	ミルク、鶏ひき肉、豆腐	米、食パン、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、コーン缶、ピーマン、切り干しだいこん
17	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉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 ミルク 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、さつまいも	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、ひじき、たまねぎ
18	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
20	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉コロコロペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	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、ねぎ、切り干しだいこん
21	火	☆ お 弁 当 会 ☆				ミルク、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな
22	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉がゆペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	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、干しいたけ、ひじき、こまつな
23	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、豚肉、豆腐	米、さつまいも	かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、ねぎ
24	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギキャベツコロコロペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク ホットケーキ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、たまねぎ
25	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
27	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉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 ミルク さつまいも煮	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、豚肉、豆腐	米、さつまいも	たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
28	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉がゆペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	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、こまつな
29	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉がゆペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、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、こまつな
30	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、さつまいも	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ、こまつな
31	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉がゆペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豚肉、豆腐	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

★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