



2026年1月



## 1 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                                           |
| 5月  | カレーライス ウィンナー<br>ブロッコリーサラダ                    | 保育乳 抹茶蒸しケーキ<br>黄桃           | 保育乳、豚肉、ウィンナー、○調製<br>豆乳、○こしあん(生)                  | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○<br>油、○砂糖                                       | ○もも缶、たまねぎ、にんじん、ブロッ<br>コリー                                                          | カレールー、和風ド<br>レッシング                               |
| 6火  | ジャージャー肉みそ丼<br>キャベツごま和え 豆腐スープ                 | 保育乳 ポテトサンド                  | 保育乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、沖縄<br>豆腐、みそ、○ツナ油漬缶、大豆水<br>煮        | 米、○ロールパン、○じゃがいも、○<br>マヨネーズ、油、砂糖、すりごま、片<br>栗粉                      | にんじん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、こ<br>まつな、長ねぎ、たまねぎ、○にんじん、<br>○きゅうり、ねぎ、干しいたけ、にんに<br>く、しょうが、カットわかめ | みりん、しょうゆ、食<br>塩、○カレー粉                            |
| 7水  | 麦ごはん 昆布納豆<br>トーフチャンプルー 大根みそ汁                 | 保育乳 芋てんぷら<br>みかん            | 保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、<br>豚肉、みそ                        | ○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ<br>油、押麦、油                                       | ○みかん、キャベツ、たまねぎ、だい<br>ごん、にんじん、しめじ、ピーマン、ね<br>ぎ、塩こんぶ                                  | みりん、しょうゆ、食<br>塩                                  |
| 8木  | ミートスパゲティ<br>ブロッコリーサラダ ポテトスープ                 | 麦茶 わかめおにぎり                  | 保育乳、豚肉、ちくわ                                       | ○米、スパゲティ、じゃがいも                                                    | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こ<br>まつな、ピーマン、○わかめふりか<br>け、にんにく、麦茶                                | 和風ドレッシング、<br>みりん、しょうゆ、コ<br>ンソメ、食塩、カレー<br>粉、ケチャップ |
| 9金  | ごはん パーベキューチキン<br>もずくチャンプルー 青菜みそ汁             | 保育乳 ジャムスコーン<br>りんご          | 保育乳、鶏もも肉、豚肉、○プレーン<br>ヨーグルト、みそ、○卵                 | 米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バ<br>ター、○三温糖、砂糖、油                                 | ○りんご、キャベツ、こまつな、にんじ<br>ん、たまねぎ、もずく、しめじ、ピーマ<br>ン、○ブルーベリージャム                           | ケチャップ、ウスター<br>ソース、しょうゆ、み<br>りん、食塩                |
| 10土 | もずくどんぶり<br>パイン缶                              | 保育乳 ビスケット                   | 保育乳、鶏ひき肉                                         | 米、砂糖、片栗粉、○小麦粉、○バ<br>ター                                            | もずく、パイン缶、コーン缶、赤ピーマ<br>ン、ピーマン、しょうが                                                  | しょうゆ、みりん                                         |
| 12月 | <div> </div> <div>成 人 の 日</div> <div> </div> |                             |                                                  |                                                                   |                                                                                    |                                                  |
| 13火 | あわごはん 鶏肉のマーメレード焼き<br>キャベツおかか和え 大根みそ汁         | 保育乳 黒糖蒸しケーキ<br>バナナ          | 保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、豚<br>肉、みそ、○こしあん(生)                | 米、○ホットケーキ粉、○油、○黒砂<br>糖、あわ                                         | ○バナナ、だいごん、キャベツ、にん<br>じん、こまつな、えのきたけ、マーメ<br>レード                                      | しょうゆ、みりん                                         |
| 14水 | リクエストメニュー                                    | 保育乳 ストーンクッキー<br>オレンジ        | 保育乳、○卵、○牛乳、○きな粉                                  | 米、○小麦粉、○無塩バター、○三<br>温糖、                                           | ○オレンジ、○レーズン                                                                        | しょうゆ、みりん、食<br>塩                                  |
| 15木 | ごはん 豚肉ピーマン炒め<br>じゃが芋おかか煮 豆腐スープ               | 保育乳 マカロニのカレー煮               | 保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも<br>肉                            | じゃがいも、米、○マカロニ、○油、<br>油、砂糖、片栗粉                                     | ○たまねぎ、にんじん、こまつな、えのき<br>たけ、○にんじん、○コーン缶、赤ピーマ<br>ン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、○<br>にんにく         | しょうゆ、みりん、○<br>カレールー、○ケ<br>チャップ、食塩、○<br>ウスターソース   |
| 16金 | 肉わかめうどん ちくわインペ揚げ<br>おかか和え                    | 麦茶 人参ツナおにぎり                 | 豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶                                    | ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、<br>油、砂糖                                         | こまつな、キャベツ、○にんじん、に<br>んじん、ねぎ、カットわかめ、あおの<br>り、だしこんぶ、麦茶                               | みりん、しょうゆ、食<br>塩、○食塩                              |
| 17土 | マーボー豆腐どんぶり<br>みかん                            |                             | 沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ                                     | 米、砂糖、油、片栗粉                                                        | みかん、たまねぎ、にんじん、干し<br>しいたけ、にんにく                                                      | しょうゆ                                             |
| 19月 | ごはん 肉とうふ煮<br>切干大根の和え物 じゃが芋みそ汁                | 保育乳 オートミールクッキー<br>りんご       | 保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、○<br>卵、油揚げ、○牛乳                    | 米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、<br>○無塩バター、○黒砂糖、○オート<br>ミール、三温糖、油、○黒ごま、砂糖       | ○りんご、にんじん、キャベツ、しめ<br>じ、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、<br>きゅうり、切り干しだいごん、ひじき                        | しょうゆ、みりん、酢                                       |
| 20火 | ☆ お弁当会 ☆                                     | 麦茶 ムーチ<br>みかん<br>アンパンマンジュース |                                                  | ○さつまいも、○砂糖、○もち粉                                                   | ○黒糖、○みかん、○紅芋糖                                                                      |                                                  |
| 21水 | あわごはん 魚のみそ焼き<br>クーピーリチー 青菜すまし汁               | 保育乳 サーターアングダー<br>オレンジ       | 保育乳、白身魚、三枚肉、○卵、油<br>揚げ、みそ                        | 米、○小麦粉、じゃがいも、こんにゃ<br>く、○砂糖、○揚げ油、あわ、砂糖、<br>○ラード、油、白ごま、ごま油          | ○オレンジ、にんじん、こまつな、え<br>のきたけ、刻みこんぶ、切り干しだい<br>ごん                                       | しょうゆ、みりん、み<br>りん、食塩                              |
| 22木 | ごはん 高野豆腐のトマト焼き<br>ブロッコリーのツナ和え 青菜スープ          | 麦茶 五目おにぎり                   | 豚ひき肉、調製豆乳、○豚肉、チー<br>ズ、高野豆腐、ツナ油漬缶                 | ○米、米、砂糖、油、片栗粉                                                     | たまねぎ、トマト水煮缶、ブロッコ<br>リー、こまつな、にんじん、○にんじ<br>ん、しめじ、○ピーマン、○干しいた<br>け、にんにく、麦茶            | みりん、しょうゆ、○<br>しょうゆ、○食塩、コ<br>ンソメ、食塩               |
| 23金 | 麦ごはん おかか納豆<br>切干大根と豚肉の炒め物<br>キャベツみそ汁         | 保育乳 スイートポテ<br>りんご           | 保育乳、挽きわり納豆、豚肉、沖縄<br>豆腐、みそ、○調製豆乳                  | 米、○もち粉、○砂糖、押麦、○生ク<br>リーム、○三温糖、                                    | ○みかん、にんじん、キャベツ、もやし、<br>しめじ、ピーマン、コーン缶、切り<br>干しだいごん、○かぼちゃ、黒きくら<br>げ、○りんご             | しょうゆ、みりん、食<br>塩                                  |
| 24土 | わかめごはん<br>さつま芋豚汁                             | 保育乳 ジャムトースト                 | 豚肉、みそ                                            | 米、さつまいも、○食パン                                                      | にんじん、たまねぎ、わかめふりか<br>け、○いちごジャム、○ブルーベ<br>リージャム                                       |                                                  |
| 26月 | ごはん 松風焼き<br>切干大根の和え物 豆腐スープ                   | 保育乳 大学いも<br>オレンジ            | 保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、ツナ<br>油漬缶、みそ                       | ○さつまいも、米、○砂糖、○揚げ<br>油、三温糖、砂糖、片栗粉、○黒ご<br>ま、白ごま                     | ○オレンジ、たまねぎ、こまつな、に<br>んじん、しめじ、きゅうり、切り干しだ<br>いごん、ひじき                                 | みりん、しょうゆ、<br>酢、食塩                                |
| 27火 | ごはん マーボー豆腐<br>ナムル キャベツスープ                    | 保育乳 チヂミ<br>バナナ              | 保育乳、沖縄豆腐、○調製豆乳、豚<br>ひき肉、鶏ひき肉、みそ、ツナ油漬<br>缶、○ツナ油漬缶 | 米、じゃがいも、○小麦粉、○上新<br>粉、油、三温糖、ごま油、○三温糖、<br>○ごま油、砂糖、片栗粉              | ○バナナ、にんじん、キャベツ、もやし、こ<br>まつな、○コーン缶、たけのこ(ゆで)、長<br>ねぎ、たまねぎ、○にら、干しいたけ、<br>にんにく         | しょうゆ、みりん、<br>酢、○しょうゆ、○食<br>塩、食塩                  |
| 28水 | ごはん 沖縄風煮付け<br>キャベツみそ汁 ひじきふりかけ                | 麦茶 みそおにぎり                   | 厚揚げ、ウィンナー、みそ、○ツナ油<br>漬缶、○みそ                      | ○米、米、○三温糖、砂糖、油                                                    | だいごん、にんじん、キャベツ、えの<br>きたけ、ねぎ、こんぶ、ひじき、○味<br>付けのり、麦茶                                  | しょうゆ、みりん、○<br>みりん                                |
| 29木 | みそすき丼<br>ツナ和え みかん                            | 保育乳 紅芋ちんすこう<br>パイン缶         | 保育乳、豚肉、沖縄豆腐、豚肉、み<br>そ、ツナ油漬缶                      | 米、○小麦粉、しらたき、○砂糖、○<br>ラード、○紅芋粉、砂糖、片栗粉、油                            | みかん、○パイン缶、にんじん、たま<br>ねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、こぼ<br>う、しょうが                                  | みりん、しょうゆ                                         |
| 30金 | キャロットライス 鶏肉唐揚げ<br>マッシュポテト キャベツサラダ<br>ワカメスープ  | 保育乳 マーメレードケーキ               | 保育乳、鶏もも肉、○卵、○牛乳、ツ<br>ナ油漬缶                        | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○<br>無塩バター、○三温糖、○生クリー<br>ム、片栗粉、揚げ油、○砂糖、マヨ<br>ネーズ | キャベツ、にんじん、ブロッコリー、え<br>のきたけ、クリームコーン缶、○マー<br>メレード、ねぎ、しょうが、カットわか<br>め                 | 和風ドレッシング、<br>しょうゆ、みりん、食<br>塩                     |
| 31土 | ドライカレー<br>黄桃                                 | 保育乳 リンゴタルト                  | 保育乳、豚ひき肉、鶏ひき肉                                    | 米、○小麦粉、○バター、○砂糖                                                   | もも缶、たまねぎ、にんじん、ピーマ<br>ン、にんにく、○りんご、○シナモン                                             | カレールー、ケ<br>チャップ、ウスター<br>ソース                      |

☆ 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



# 1月 離乳食こんだて表①



2026年1月

宜野湾市 保育こども園課

| 日<br>付 | 曜<br>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                                            |
| 5      | 月      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギブロッコリーポトペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆー軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯ーごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身<br>魚     | 米、じゃがい<br>も    | たまねぎ、にんじん、ブロッ<br>コリー                                   |
|        |        |                                                | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆーおにぎり            |                 |                |                                                        |
| 6      | 火      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ポトペースト     | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆー軟飯 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯ーごはん 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豚ひ<br>き肉、豆腐 | 米、パン、じゃ<br>がいも | にんじん、キャベツ、こまつ<br>な、たまねぎ、きゅうり、ね<br>ぎ、干しいたけ、カットわ<br>かめ   |
|        |        |                                                | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜ペーストサンド            |                 |                |                                                        |
| 7      | 水      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜ポトペースト    | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆー軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯ーごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身<br>魚     | 米、さつまい<br>も    | キャベツ、たまねぎ、だい<br>こん、にんじん、しめじ、<br>ピーマン、ねぎ                |
|        |        |                                                | ミルク<br>さつまい芋煮            | ミルク<br>さつまい芋煮                | ミルク<br>さつまい芋煮               |                 |                |                                                        |
| 8      | 木      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ポトペースト     | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆー軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯ーごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豚肉、<br>豆腐   | 米、じゃがい<br>も    | たまねぎ、にんじん、ブロッ<br>コリー、こまつな、ピーマン                         |
|        |        |                                                | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆーおにぎり            |                 |                |                                                        |
| 9      | 金      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜ポトペースト    | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆー軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯ーごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身<br>魚     | 米、じゃがい<br>も    | キャベツ、こまつな、にんじ<br>ん、たまねぎ、もずく、しめ<br>じ、ピーマン               |
|        |        |                                                | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆーおにぎり            |                 |                |                                                        |
| 10     | 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<br>ン、ピーマン                                |
|        |        |                                                |                          |                              |                             |                 |                |                                                        |
| 12     | 月      | 成 人 の 日                                        |                          |                              |                             |                 |                |                                                        |
| 13     | 火      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ポトペースト     | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆー軟飯 鶏肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯ーごはん 鶏肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、鶏肉、<br>豆腐   | 米、<br>さつまいも    | だいこん、キャベツ、にんじ<br>ん、こまつな、えのきたけ                          |
|        |        |                                                | ミルク<br>芋がゆ               | ミルク<br>芋がゆ                   | ミルク<br>芋がゆーおにぎり             |                 |                |                                                        |
| 14     | 水      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜ポトペースト    | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆー軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯ーごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身<br>魚     | 米              | キャベツ、にんじん、たま<br>ねぎ、こまつな、えのきた<br>け、ピーマン                 |
|        |        |                                                | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆーおにぎり            |                 |                |                                                        |
| 15     | 木      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜ポトペースト    | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆー軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯ーごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身<br>魚     | じゃがいも、<br>米    | たまねぎ、にんじん、こま<br>つな、えのきたけ、コーン<br>缶、赤ピーマン、黄ピーマ<br>ン、ピーマン |
|        |        |                                                | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆーおにぎり            |                 |                |                                                        |
| 16     | 金      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜ポトペースト    | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆー軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯ーごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身<br>魚     | 米、じゃがい<br>も    | こまつな、キャベツ、にんじ<br>ん、ねぎ、カットわかめ                           |
|        |        |                                                | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆーおにぎり            |                 |                |                                                        |
| 17     | 土      | 野菜がゆ                                           | ぞうすい                     | ぞうすい                         | ぞうすい                        | 豆腐、豚ひき<br>肉     | 米              | たまねぎ、にんじん、干し<br>いたけ                                    |
|        |        |                                                |                          |                              |                             |                 |                |                                                        |

★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

※19日以降は裏面



# 1月 離乳食こんだて表 ②



2026年1月

宜野湾市 保育こども園課

| 日<br>付 | 曜<br>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                                            |
| 19     | 月      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギキャベツポトペースト    | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり | ミルク、豚肉、<br>豆腐   | 米、じゃがい<br>も             | にんじん、キャベツ、しめ<br>じ、生しいたけ、たまねぎ、<br>きゅうり、切り干しだいこん、<br>ひじき |
| 20     | 火      | ☆ お 弁 当 会 ☆                                    |                                         |                                             |                                                 | ミルク、豆腐          | 米、じゃがい<br>も             | たまねぎ、にんじん、こま<br>つな                                     |
| 21     | 水      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ青豆サツマ芋ペースト   | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり   | ミルク、白身<br>魚     | 米、じゃがい<br>も             | にんじん、こまつな、えの<br>きたけ、刻みこんぶ、切り<br>干しだいこん、<br>たまねぎ        |
| 22     | 木      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ青豆サツマ芋ペースト    | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり | ミルク、豚ひ<br>き肉、豆腐 | 米、<br>じゃがいも             | たまねぎ、ブロッコリー、こ<br>まつな、にんじん、しめじ、<br>ピーマン、干しいたけ           |
| 23     | 金      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参キャベツ青豆サツマ芋ペースト   | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮 | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮  | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮       | ミルク、白身<br>魚     | 米、<br>さつまいも             | にんじん、キャベツ、もや<br>し、しめじ、ピーマン、コー<br>ン缶、切り干しだいこん、<br>こまつな  |
| 24     | 土      | 野菜がゆ                                           | ぞうすい                                    | ぞうすい                                        | ぞうすい                                            | 豚肉              | 米、さつまい<br>も             | にんじん、たまねぎ                                              |
| 26     | 月      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ青豆サツマ芋ペースト   | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮 | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮  | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮       | ミルク、白身<br>魚     | 米、さつまい<br>も             | たまねぎ、こまつな、にん<br>じん、しめじ、きゅうり、切り<br>干しだいこん、ひじき           |
| 27     | 火      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ青豆サツマ芋ペースト    | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり | ミルク、豆腐、<br>豚ひき肉 | 米、じゃがい<br>も             | にんじん、キャベツ、もや<br>し、こまつな、コーン缶、た<br>まねぎ、干しいたけ             |
| 28     | 水      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参キャベツ青豆サツマ芋ペースト   | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり   | ミルク、白身<br>魚     | 米、<br>じゃがいも             | だいこん、にんじん、キャ<br>ベツ、えのきたけ、ねぎ、こ<br>んぶ、ひじき、<br>こまつな       |
| 29     | 木      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ青豆サツマ芋ペースト    | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>芋がゆ  | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>芋がゆ  | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>芋がゆ→おにぎり  | ミルク、豚肉、<br>豆腐   | 米、<br>さつまいも             | にんじん、たまねぎ、もや<br>し、こまつな、ごぼう                             |
| 30     | 金      | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギブロッコリーポトペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>ホットケーキ      | ミルク、白身<br>魚     | 米、じゃがい<br>も、ホットケ<br>ーキ粉 | キャベツ、にんじん、ブロッ<br>コリー、えのきたけ、ねぎ、<br>カットわかめ、<br>たまねぎ      |
| 31     | 土      | 野菜がゆ                                           | ぞうすい                                    | ぞうすい                                        | ぞうすい                                            | 豚ひき肉、鶏<br>ひき肉   | 米                       | たまねぎ、にんじん、ピー<br>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

