



# 4月献立表



2026年4月

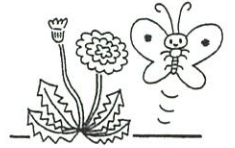
宜野湾市 保育子ども園課

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	カレーライス ブロッコリーサラダ わかめスープ	麦茶 昆布おにぎり	豚肉、ツナ油漬缶	〇米、米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ねぎ、〇塩こんぶ、カットわかめ、麦茶	カレーウ、みりん、しょうゆ、食塩、和風ドレッシング
2 木	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャバツみそ汁	保育乳 かぼちゃ蒸しケーキ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、〇調製豆乳、みそ、ツナ油漬缶、〇こしあん(生)	米、〇ホットケーキ粉、しらたき、〇油、〇砂糖、砂糖、油、ごま油	〇バナナ、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、〇かぼちゃ粉、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、きゅうり	しょうゆ、みりん、酢
3 金	ごはん 鶏の甘辛煮(厚揚げ 切干大根の和え物) ポテトスープ	保育乳 ジャムスコーン (ブルーベリー) オレンジ	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、〇プレーンヨーグルト、〇卵、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖、油、砂糖	〇オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、〇ブルーベリージャム、生しいたけ、切り干しだいこん	みりん、しょうゆ、食塩
4 土	肉わかめうどん	保育乳 五目おにぎり	保育乳、豚肉	〇米、米、ゆでうどん、砂糖	ねぎ、カットワカメ	〇しょうゆ、〇食塩
6 月	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 大根と鶏のスープ	保育乳 オートミールクッキー オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、〇卵、みそ、ツナ油漬缶、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇三温糖、〇オートミール、はるさめ、油、三温糖、〇黒ごま、砂糖、片栗粉、ごま油	〇オレンジ、だいこん、にんじん、こまつな、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、みりん、酢、食塩
7 火	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 ココア蒸しケーキ バナナ	保育乳、鶏ひき肉、〇調製豆乳、豚肉、〇こしあん(生)、みそ	米、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、〇油、砂糖、片栗粉、油、白ごま	〇バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん	みりん、しょうゆ、食塩、かつお節
8 水	ごはん 魚のみそ焼き クレープイリチー 豆腐みそ汁	保育乳 芋てんぷら りんご	保育乳、白身魚、沖縄豆腐、みそ、豚肉(肩ロース)、三枚肉	〇さつまいも、米、こんにやく、〇小麦粉、〇揚げ油、砂糖、油、白ごま、ごま油	〇りんご、にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん、	みりん、しょうゆ
9 木	みそすき丼 ごま和え オレンジ	麦茶 人参ツナおにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、〇ツナ油漬缶、みそ	〇米、米、しらたき、砂糖、すりごま、片栗粉、油	オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、〇にんじん、長ねぎ、ごぼう、しょうが、麦茶	みりん、しょうゆ、〇食塩
10 金	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 ショートブレッド(黒糖) 黄桃	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、〇牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖	〇もも缶、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、カットわかめ	みりん、しょうゆ
11 土	豚と野菜しょうが焼きどんぶり 豆腐スープ	保育乳 シュガートースト	保育乳、豚肉、沖縄豆腐	米、米、油、砂糖、片栗粉、〇食パン、〇バター、〇砂糖	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、〇塩こんぶ、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、みりん、食塩
13 月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 ブロッコリーのツナ和え 鶏肉スープ	保育乳 さつま芋のポテトフライ りんご	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆水煮、ツナ油漬缶、みそ	〇さつまいも、米、〇揚げ油、油、砂糖、〇砂糖	〇りんご、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、こまつな、ピーマン、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩
14 火	ごはん 鶏のみそ焼き 野菜炒め 大根スープ	麦茶 ピラフおにぎり	鶏もも肉、〇豚肉、みそ	〇米、米、油、砂糖、白ごま、ごま油	キャベツ、〇たまねぎ、だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、〇にんじん、こまつな、〇ピーマン、カットわかめ、麦茶	みりん、しょうゆ、〇コンソメ、食塩
15 水	あわごはん 豚肉ピーマン炒め 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、〇鶏もも肉	じゃがいも、米、〇マカロニ、あわ、〇油、油、砂糖、片栗粉	〇たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、〇にんじん、〇コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、〇にんにく	しょうゆ、みりん、〇カレーウ、〇ケチャップ、〇ウスターソース、食塩
16 木	ごはん 鶏のパン煮 キャベツごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 ちんびん(豆乳) バナナ	保育乳、鶏もも肉、〇調製豆乳、みそ、油揚げ、〇卵	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇黒砂糖、〇油、砂糖、すりごま	〇バナナ、キャベツ、パン缶、にんじん、こまつな、カットわかめ	しょうゆ、みりん
17 金	麦ごはん おかか納豆 ブロッコリー炒め 豚汁	麦茶 わかめおにぎり	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	〇米、米、じゃがいも、押麦、油	ブロッコリー、にんじん、ごぼう、たまねぎ、長ねぎ、コーン缶、〇わかめふりかけ、麦茶	しょうゆ、みりん、食塩
18 土	マーボー豆腐どんぶり 春雨スープ	保育乳 人参ツナおにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、〇ツナ油漬缶、みそ	〇米、米、はるさめ、砂糖、油、片栗粉	たまねぎ、にんじん、〇にんじん、コーン缶、干しいたけ、にんにく、カットわかめ	しょうゆ、みりん、〇食塩、食塩
20 月	ごはん 鶏肉オーロラ焼き もずくチャンプルー じゃが芋スープ	保育乳 芋かりんとう 黄桃	保育乳、鶏もも肉、豚肉	〇さつまいも、米、じゃがいも、〇黒砂糖、マヨネーズ、〇揚げ油、油、〇白ごま、砂糖	〇もも缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩
21 火	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ポテトサンド アンパンマンジュース	保育乳、豚肉、油揚げ、〇ツナ油漬缶、みそ	〇ロールパン、〇じゃがいも、〇マヨネーズ	〇たまねぎ、アンパンマンジュース	みりん、しょうゆ、食塩
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 おかか昆布おにぎり	豚ひき肉、大豆水煮、ツナ油漬缶	〇米、スパゲティ、砂糖、〇砂糖、ごま油、油	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、〇塩こんぶ、干しいたけ、ひじき、にんにく、麦茶	ドマソース、ケチャップ、しょうゆ、みりん、〇みりん、酢、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、食塩
23 木	ごはん 魚のコーン焼き 春雨チャンプルー ポテトスープ	保育乳 紅芋ちんすこう オレンジ	保育乳、白身魚、豚肉	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、〇ラード、マヨネーズ、はるさめ、〇紅芋粉、油	〇オレンジ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、クリームコーン缶	みりん、しょうゆ、食塩、パセリ粉
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 野菜スープ	保育乳 マーマレードケーキ	保育乳、鶏もも肉、〇卵、豚肉、〇牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、〇三温糖、〇生クリーム、片栗粉、揚げ油、〇砂糖、マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、生しいたけ、赤ピーマン、クリームコーン缶、〇マーマレード、ねぎ、しょうが	和風ドレッシング、しょうゆ、みりん、食塩
25 土	そぼろ(四色)どんぶり 豆腐スープ	保育乳 スコーン	保育乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、沖縄豆腐、〇鶏もも肉	米、〇米、〇油、〇砂糖、砂糖、油、小麦粉、砂糖、バター、プレーンヨーグルト	こまつな、にんじん、〇たまねぎ、コーン缶、〇にんじん、しょうが、カットわかめ	〇ケチャップ、みりん、しょうゆ、〇みりん、〇コンソメ、〇ウスターソース、食塩
27 月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ わかめスープ	保育乳 スウィートポテト オレンジ	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、〇調製豆乳	〇さつまいも、米、〇生クリーム、〇三温糖、押麦、砂糖、油、片栗粉	〇オレンジ、にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、〇マーマレード、干しいたけ、しょうが、カットわかめ	みりん、しょうゆ、食塩
28 火	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ	保育乳 デジミ パン缶	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、沖縄豆腐、ツナ油漬缶	じゃがいも、米、〇小麦粉、〇上新粉、揚げ油、油、〇三温糖、〇ごま油、三温糖、片栗粉	〇パン缶、こまつな、たまねぎ、にんじん、〇コーン缶、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、〇ねぎ、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、みりん、〇しょうゆ、〇食塩、食塩
29 水	🎵🎵🎵🎵 昭 和 の 日 🎵🎵🎵🎵					
30 木	あわごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 ごまスコーン 黄桃	保育乳、調製豆乳、豚ひき肉、鶏もも肉、〇プレーンヨーグルト、チーズ、高野豆腐、〇卵	米、〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖、あわ、砂糖、油、〇白ごま、〇すりごま、片栗粉	〇もも缶、たまねぎ、キャベツ、トマト水煮缶(カット)、もやし、にんじん、こまつな、にんにく	みりん、しょうゆ、コンソメ、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



# 4月 離乳食こんだて表①



2026年4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 人参タネキ 青菜ホトハースト	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 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、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、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			
2	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ 青菜キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	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 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	キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、生しいたけ、たまねぎ、きゅうり
			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	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ 青菜ホトハースト	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、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、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			
4	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ 青菜ホトハースト	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 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、しめじ、えのきたけ、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			
6	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ 青菜ペースト	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	だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
7	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ 青菜ホトハースト	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 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、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、しめじ、ピーマン、コーン缶、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			
8	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ 青菜ペースト	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、こまつな、しめじ、切り干しだいこん、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			
9	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ 青菜ホトハースト	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 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、たまねぎ、こまつな、キャベツ
			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			
10	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ 青菜ホトハースト	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、もやし、こまつな、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			
11	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ 青菜ペースト	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 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、豆腐	米	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ
			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			
13	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ 青菜ペースト	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、豚ひき肉	米、さつまいも	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、こまつな、ピーマン
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
14	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ 青菜ホトハースト	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	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、こまつな、ピーマン、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			
15	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ 青菜ホトハースト	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 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、豆腐	じゃがいも、米	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			

★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



# 4月 離乳食こんだて表 ②



2026年4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 白身魚ペースト 人参タマネギ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 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	キャベツ、にんじん、こまつな、カットわかめ、たまねぎ
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 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	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶、こまつな
18	土	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 豆腐煮付け 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、豆腐	米	たまねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、こまつな
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 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、じゃがいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ねぎ
21	火	☆ お弁当会 ☆				ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、コーン缶、たまねぎ
22	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 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	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、ひじき、こまつな
23	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 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、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな
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 ミルク さつまいも煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、生しいたけ、赤ピーマン、ねぎ
25	土	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、鶏ひき肉、豆腐	米	こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ
27	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、白身魚	米、さつまいも	にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
28	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 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	こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、ねぎ、カットわかめ
29	水	 <b>昭和の日</b> 						
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 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	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな

★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

