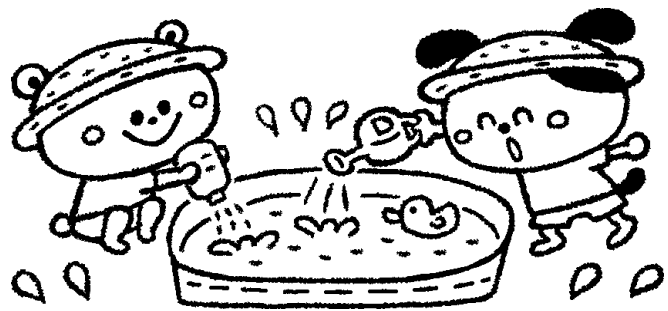
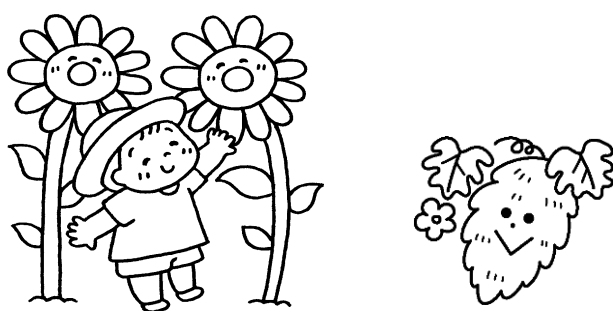




# 8月献立表



2026年8月

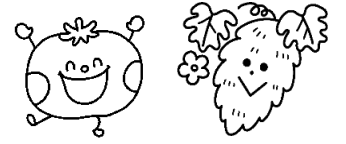
宜野湾市 保育こども園課

| 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<br>土  | マーボー豆腐どんぶり<br>キャベツスープ                        | 保育乳 もちもちドーナツ           | 保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○絹ごし豆腐、○きな粉、みそ         | 米、砂糖、油、片栗粉、○ホットケーキ粉、○小麦粉                               | キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、干しいたけ、にんにく、カットわかめ                                    | しょうゆ、みりん、食塩                                     |
| 3<br>月  | あわごはん パーベキューチキン<br>野菜ひじき炒め ジャガ芋スープ           | 保育乳 チーズスコーン<br>黄桃      | 保育乳、鶏もも肉、豚肉、○プレーンヨーグルト、○ピザ用チーズ、○卵    | 米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、あわ、油、砂糖                       | ○もも缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、ひじき                                   | ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、みりん、食塩                       |
| 4<br>火  | ビビンバ<br>冬瓜みそ汁 オレンジ                           | 保育乳 きなこトースト            | 保育乳、豚肉、みそ、○きな粉、○調製豆乳                 | 米、○食パン、○油、○砂糖、ごま油、白ごま、砂糖                               | オレンジ、こまつな、にんじん、とうがん、もやし、コーン缶、しめじ、にんにく、しょうが、カットわかめ                         | みりん、しょうゆ                                        |
| 5<br>水  | ごはん 高野豆腐含め煮<br>キャベツごま和え ジャガ芋みそ汁              | 保育乳 焼きそば               | 保育乳、○豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ、ちくわ             | ○ゆで中華めん、米、じゃがいも、片栗粉、○油、砂糖、すりごま                         | キャベツ、○たまねぎ、○にんじん、にんじん、こまつな、えのきたけ、○にら、○黒きくらげ                               | しょうゆ、○ウスターソース、みりん、○コンソメ、食塩                      |
| 6<br>木  | ごはん 酢豚<br>春雨サラダ 豆腐みそ汁                        | 保育乳 ココア蒸しケーキ<br>バナナ    | 保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、みそ、○こしあん(生)、油揚げ    | 米、○ホットケーキ粉、はるさめ、○砂糖、○油、砂糖、片栗粉、ごま油、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、黒きくらげ、干しいたけ                            | ケチャップ、しょうゆ、酢                                    |
| 7<br>金  | 肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ<br>野菜のツナ和え                  | 麦茶 五目おにぎり              | 豚肉、ちくわ、○鶏もも肉、ツナ油漬缶                   | ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、油、砂糖                                  | もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、○しめじ、○えのきたけ、○ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あおのり、麦茶                   | みりん、しょうゆ、○しょうゆ、食塩、○食塩                           |
| 8<br>土  | そぼろ(四色)どんぶり<br>豆腐スープ                         |                        | 豚ひき肉、鶏ひき肉、沖縄豆腐                       | 米、砂糖、油                                                 | こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが、カットわかめ                                                | みりん、しょうゆ、食塩                                     |
| 10<br>月 | 麦ごはん 豆腐の中華煮<br>納豆みそ 冬瓜スープ                    | 保育乳 バナナケーキ<br>パイン缶     | 保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、○卵、○牛乳、みそ、ツナ油漬缶    | 米、○ホットケーキ粉、○油、押麦、○砂糖、砂糖、油、片栗粉                          | ○パイン缶、とうがん、にんじん、○バナナ、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                 | みりん、しょうゆ、食塩                                     |
| 11<br>火 | <h2>山の日</h2>                                 |                        |                                      |                                                        |                                                                           |                                                 |
| 12<br>水 | ごはん 魚のみそ焼き<br>もずくチャンプルー 青菜みそ汁                | 保育乳 ショートブレッド(黒糖)<br>黄桃 | 保育乳、白身魚(ホキ)、みそ、豚肉、○牛乳                | 米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、砂糖、油、白ごま、ごま油                  | ○もも缶、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                                     | みりん、しょうゆ、食塩                                     |
| 13<br>木 | 夏野菜カレー ウィンナー<br>オクラ昆布和え                      | 保育乳 ピザトースト             | 保育乳、豚肉、ウィンナー、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶          | 米、○食パン、じゃがいも                                           | たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、○たまねぎ、トマト水煮缶、○ピーマン、○コーン缶、塩こんぶ                  | カレールウ、和風ドレッシング                                  |
| 14<br>金 | ごはん 豚なすみそ炒め<br>和風スパゲティサラダ 豆腐スープ              | 麦茶 チキンライスおにぎり          | 豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、ツナ油漬缶、みそ               | ○米、米、サラダ用スパゲティ、油、砂糖、○油、○砂糖                             | たまねぎ、にんじん、なす、○たまねぎ、こまつな、しめじ、きゅうり、ピーマン、○にんじん、麦茶                            | ○ケチャップ、和風ドレッシング、しょうゆ、みりん、○みりん、○コンソメ、○ウスターソース、食塩 |
| 15<br>土 | しょうが焼きどんぶり<br>すまし汁                           | 保育乳 五目おにぎり             | 保育乳、豚肉、○鶏もも肉、みそ                      | 米、○米、じゃがいも                                             | たまねぎ、○にんじん、○しめじ、○えのきたけ、○ピーマン                                              | ○しょうゆ、○食塩                                       |
| 17<br>月 | ごはん マーボー豆腐<br>ナムル キャベツスープ                    | 保育乳 芋かりんとう<br>すいか      | 保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、ツナ油漬缶          | ○さつまいも、米、○黒砂糖、○揚げ油、油、三温糖、ごま油、○白ごま、砂糖、片栗粉               | ○すいか、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、長ねぎ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく                     | しょうゆ、みりん、酢、食塩                                   |
| 18<br>火 | ☆ お弁当会 ☆                                     | 保育乳 ジャムサンド             | 保育乳                                  | ○食パン                                                   | ○いちごジャム                                                                   |                                                 |
| 19<br>水 | ドライカレー ウィンナー<br>ブロッコリーサラダ すまし汁               | 保育乳 豆乳くずもち<br>パイン缶     | 保育乳、○調製豆乳、豚ひき肉、ウィンナー、鶏ひき肉、大豆水煮、○きな粉  | 米、○タピオカ粉、○黒砂糖                                          | たまねぎ、にんじん、○パイン缶、ブロッコリー、ピーマン、にんにく、カットわかめ                                   | カレールウ、ケチャップ、ウスターソース、和風ドレッシング                    |
| 20<br>木 | ごはん 鶏肉オーロラ焼き<br>パパイヤイリチー ジャガ芋みそ汁             | 保育乳 あずきスコーン<br>黄桃      | 保育乳、鶏もも肉、豚肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○ゆであずき缶、○卵 | 米、○強力粉、じゃがいも、○無塩バター、○黒砂糖、マヨネーズ、油、砂糖                    | ○もも缶、青パパイヤ、こまつな、にんじん、しめじ、にら、ひじき                                           | ケチャップ、食塩                                        |
| 21<br>金 | ジャージャーめん<br>豆腐スープ オレンジ                       | 麦茶 おかか昆布おにぎり           | 豚ひき肉、沖縄豆腐、大豆水煮、みそ                    | ゆで中華めん、○米、油、○砂糖、砂糖、片栗粉                                 | オレンジ、長ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、こまつな、○塩こんぶ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょうが、麦茶 | みりん、しょうゆ、○みりん、○しょうゆ、食塩                          |
| 22<br>土 | ★ スポーツフェスティバル ★                              |                        |                                      |                                                        |                                                                           |                                                 |
| 24<br>月 | 麦ごはん オクラ納豆<br>ゴーヤーチャンプルー キャベツみそ汁             | 保育乳 芋てんぷら<br>オレンジ      | 保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ            | ○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、押麦、油                                | ○オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ゴーヤー、にんじん、えのきたけ、オクラ、ねぎ                                    | みりん、しょうゆ、食塩                                     |
| 25<br>火 | たきこみごはん ちくわイソベ揚げ<br>ブロッコリーごま和え さつま芋みそ汁       | 保育乳 オートミールクッキー<br>パイン缶 | 保育乳、鶏もも肉、ちくわ、豚肉、みそ、○卵、○牛乳            | 米、さつまいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、小麦粉、揚げ油、すりごま、○黒ごま     | ○パイン缶、にんじん、ブロッコリー、ごぼう、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、あおのり                        | しょうゆ、みりん、食塩                                     |
| 26<br>水 | ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮<br>キャベツのツナ和え 冬瓜すまし汁          | 保育乳 さつま芋蒸しケーキ<br>黄桃    | 保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○調製豆乳、○こしあん(生)、ツナ油漬缶    | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○さつまいも、○油、○砂糖、油、砂糖                    | ○もも缶、にんじん、たまねぎ、とうがん、キャベツ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、カットわかめ                          | ケチャップ、みりん、しょうゆ、ウスターソース、食塩                       |
| 27<br>木 | ごはん 肉とうふ煮<br>切干大根の和え物 ジャガ芋みそ汁                | 麦茶 人参ツナおにぎり            | 豚肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶                 | ○米、米、じゃがいも、しらたき、三温糖、油、砂糖                               | ○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、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、○食塩                                  |
| 28<br>金 | ウッチンライス ハンバーグ<br>ブロッコリーサラダ マッシュポテト<br>ワカメスープ | 保育乳 マーメレードケーキ          | 保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、○牛乳、ツナ油漬缶           | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、○生クリーム、○砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖 | ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、クリームコーン缶、○マーメレード、ねぎ、カットわかめ                         | ケチャップ、みりん、しょうゆ、ウスターソース、食塩、カレールウ、和風ドレッシング        |
| 29<br>土 | 三色丼<br>すまし汁                                  | 保育乳 ホットケーキ             | 保育乳、豚肉、みそ                            | 米、さつまいも、○ホットケーキ粉、○油                                    | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン、ねぎ                                                   | しょうゆ、みりん                                        |
| 31<br>月 | あわごはん 魚の甘辛煮<br>春雨チャンプルー 青菜みそ汁                | 保育乳 ちんびん<br>バナナ        | 保育乳、白身魚(ホキ)、○調製豆乳、豚肉、みそ、○卵           | 米、○小麦粉、○黒砂糖、揚げ油、片栗粉、はるさめ、あわ、○油、砂糖、油                    | ○バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン                                       | 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



# 8月 離乳食こんだて表①



2026年8月

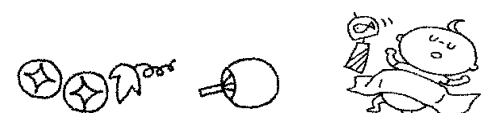
宜野湾市 保育こども園課

| 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  | 土  | 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→軟飯 豚肉そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豆腐、豚ひき肉   | 米           | キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、干しいたけ、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→おにぎり            |               |             |                                           |
| 3  | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギペースト                                                                                                                                     | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>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、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、ひじき        |
|    |    |                                                                                                                                                                                  | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |               |             |                                           |
| 4  | 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 | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豚肉、豆腐     | 米、さつまいも     | こまつな、にんじん、とうがん、もやし、コーン缶、しめじ、カットわかめ、たまねぎ   |
|    |    |                                                                                                                                                                                  | ミルク<br>さつま芋煮             | ミルク<br>さつま芋煮                 | ミルク<br>さつま芋煮                |               |             |                                           |
| 5  | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギペースト                                                                                                                                     | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>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、にんじん、こまつな、えのきたけ                 |
|    |    |                                                                                                                                                                                  | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |               |             |                                           |
| 6  | 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 | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豚肉、豆腐     | 米、さつまいも     | 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            |
|    |    |                                                                                                                                                                                  | ミルク<br>芋がゆ               | ミルク<br>芋がゆ                   | ミルク<br>芋がゆ→おにぎり             |               |             |                                           |
| 7  | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギペースト                                                                                                                                     | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>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、しめじ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、たまねぎ   |
|    |    |                                                                                                                                                                                  | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |               |             |                                           |
| 8  | 土  | 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→軟飯 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豚ひき肉、豆腐   | 米           | こまつな、にんじん、コーン缶、カットわかめ、たまねぎ                |
|    |    |                                                                                                                                                                                  | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |               |             |                                           |
| 10 | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参キャベツ青菜サツマ芋ペースト                                                                                                                                      | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 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          |
|    |    |                                                                                                                                                                                  | ミルク<br>芋がゆ               | ミルク<br>芋がゆ                   | ミルク<br>芋がゆ→おにぎり             |               |             |                                           |
| 11 | 火  | 山の日<br>  |                          |                              |                             |               |             |                                           |
| 12 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギペースト                                                                                                                                     | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>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、こまつな、にんじん、たまねぎ、もずく、しめじ、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→おにぎり            |               |             |                                           |
| 13 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギカボチャ青菜ペースト                                                                                                                                      | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>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、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、ピーマン、コーン缶、こまつな |
|    |    |                                                                                                                                                                                  | 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            |               |             |                                           |
| 14 | 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  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身魚       | 米、さつまいも     | たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、しめじ、きゅうり、ピーマン           |
|    |    |                                                                                                                                                                                  | ミルク<br>芋がゆ               | ミルク<br>芋がゆ                   | ミルク<br>芋がゆ→おにぎり             |               |             |                                           |
| 15 | 土  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギホトトギペースト                                                                                                                                        | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>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、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→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





# 8月 離乳食こんだて表 ②



2026年8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<br>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<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉 | 米、さつまいも  | にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、干しいたけ、たまねぎ         |
|    |    |                                                    | ミルク<br>さつま芋煮             | ミルク<br>さつま芋煮                 | ミルク<br>さつま芋煮                |                  |          |                                             |
| 18 | 火  | ☆ お 弁 当 会 ☆                                        |                          |                              |                             | ミルク、豆腐           | 米、じゃがいも  | にんじん、たまねぎ、こまつな                              |
|    |    |                                                    | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |                  |          |                                             |
| 19 | 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 ブロッコリーサツマ芋ペースト  | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身魚          | 米、さつまいも  | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン                       |
|    |    |                                                    | ミルク<br>さつま芋煮             | ミルク<br>さつま芋煮                 | ミルク<br>さつま芋煮                |                  |          |                                             |
| 20 | 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 青菜ホトトギスペースト     | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身魚          | 米、じゃがいも  | こまつな、にんじん、しめじ、ひじき、たまねぎ                      |
|    |    |                                                    | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |                  |          |                                             |
| 21 | 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  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>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、きゅうり、えのきたけ、こまつな、干しいたけ、たまねぎ         |
|    |    |                                                    | ミルク<br>芋がゆ               | ミルク<br>芋がゆ                   | ミルク<br>芋がゆ→おにぎり             |                  |          |                                             |
| 22 | 土  | 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 青菜ホトトギスペースト      | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>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、にんじん、しめじ                          |
|    |    |                                                    | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |                  |          |                                             |
| 24 | 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 青菜サツマ芋ペースト      | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身魚          | 米、さつまいも  | たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな                |
|    |    |                                                    | ミルク<br>さつま芋煮             | ミルク<br>さつま芋煮                 | ミルク<br>さつま芋煮                |                  |          |                                             |
| 25 | 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 ブロッコリーサツマ芋ペースト   | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>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、ブロッコリー、ごぼう、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、たまねぎ         |
|    |    |                                                    | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |                  |          |                                             |
| 26 | 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 青菜ホトトギスペースト     | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>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、とうがん、キャベツ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、カットわかめ |
|    |    |                                                    | ミルク<br>芋がゆ               | ミルク<br>芋がゆ                   | ミルク<br>芋がゆ→おにぎり             |                  |          |                                             |
| 27 | 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 キャベツホトトギスペースト    | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>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、キャベツ、しめじ、生しいたけ、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき  |
|    |    |                                                    | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |                  |          |                                             |
| 28 | 金  | 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 青菜ホトトギスペースト      | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豚ひき肉、豆腐      | 米、じゃがいも  | ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、こまつな       |
|    |    |                                                    | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |                  |          |                                             |
| 29 | 土  | 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 | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豚肉、豆腐        | 米、さつまいも  | たまねぎ、にんじん、こまつな                              |
|    |    |                                                    | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |                  |          |                                             |
| 31 | 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 青菜キャベツホトトギスペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>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、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、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→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

