

7月献立表

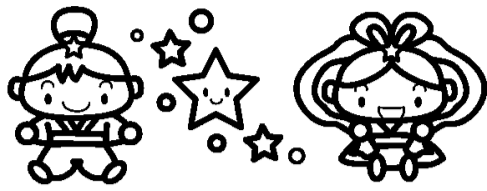


2019年07月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (〇はおやつ材料)		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの
1月	あわごはん 鶏の甘辛煮 切り干し大根の和え物 キャベツすまし汁	保育乳 芋てんぷら オレンジ	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、豚肉	米、〇小麦粉、〇揚げ油、あわ、油、砂糖、さつまいも、小麦粉	〇オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
2火	ごはん 肉じゃが おかか和え わかめみそ汁	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚肉、みそ	米、〇食パン、じゃがいも、〇マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、〇たまねぎ、〇コーン缶、ねぎ、カットわかめ
3水	七夕ちらしずし 鶏のパン煮 オクラ和え物 冬瓜スープ	保育乳 星のフルーツゼリー クラッカー	保育乳、鶏手羽肉、さけ、〇絹ごし豆腐、ツナ油漬缶	米、砂糖、三温糖、〇砂糖、〇焼ふ(星の麩)、白ごま	〇りんごジュース、パン缶、〇もも缶、〇みかん缶、〇バナナ、とうがん、にんじん、コーン缶、えのきたけ、オクラ、大根葉ふりかけ、ねぎ、刻みのり、ひじき
4木	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ ゆし豆腐	保育乳 チヂミ パン缶	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、沖縄豆腐、〇ツナ油漬缶	じゃがいも、米、〇小麦粉、〇上新粉、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、〇にら、長ねぎ、しょうが、カットわかめ
5金	ごはん 魚ケチャップあん もずくチャンプルー じゃが芋みそ汁	保育乳 バナナケーキ 黄桃	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇卵、みそ、〇牛乳	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、揚げ油、〇砂糖、油、片栗粉	〇もも缶、〇バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ
6土	焼きそば オレンジ	保育乳 シャケおにぎり	豚肉、保育乳、さけ	ゆで中華めん、油、米	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン
8月	あわごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ ポテトスープ	保育乳 おかかシラスおにぎり チーズ	保育乳、豚肉、ツナ油漬缶、〇しらす干し、みそ、チーズ	〇米、米、じゃがいも、サラダ用スパゲティー、あわ、油、砂糖、〇砂糖、〇白ごま	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
9火	中華どんぶり ナムル オレンジ ワカメ豆腐スープ	保育乳 ごまちゃんすこう 黄桃	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶、豆腐	米、〇小麦粉、〇三温糖、〇ラード、砂糖、ごま油、〇白ごま、片栗粉、〇すりごま、揚げ油、油	〇もも缶、オレンジ、にんじん、こまつな、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが、ワカメ
10水	麦ごはん オクラ納豆 切干大根と豚肉炒め物 鶏と野菜みそ汁	保育乳 シラス野菜かき揚げ すいか	保育乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、豚肉、みそ、〇しらす干し	米、〇さつまいも、〇小麦粉、〇油、押麦、ごま油、砂糖	〇すいか、にんじん、とうがん、もやし、チンゲンサイ、〇たまねぎ、ピーマン、コーン缶、オクラ、切り干しだいこん、〇ゴーヤー、黒きくらげ
11木	ごはん 鶏肉の照り焼き パイパイイリチー 豚汁	保育乳 ストーンクッキー オレンジ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、〇卵、〇牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖、〇コーンフレーク、砂糖、油	〇オレンジ、パイパイ(未熟果)、にんじん、ごぼう、長ねぎ、〇レーズン、にら、ひじき、しょうが
12金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ ごま和え	保育乳 カレーおにぎり チーズ	保育乳、豚肉、ちくわ、〇豚ひき肉、チーズ	ゆでうどん、〇米、小麦粉、油、砂糖、すりごま	〇たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、〇にんじん、〇ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ
13土	そぼろどんぶり パン缶	保育乳 ジャムサンド	豚ひき肉、保育乳	米、油、食パン	こまつな、パン缶、にんじん、コーン缶、しょうが
15月	 海 の 日				
16火	☆ お弁当会 ☆	保育乳 きなこトースト	保育乳、〇きな粉	〇食パン、〇砂糖、〇バター	
17水	あわごはん 鶏のみそ焼き ゴーヤーチャンプルー わかめスープ	保育乳 芋くずてんぷら すいか	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、卵、油揚げ、みそ	米、〇さつまいも、〇白玉粉、〇さつまいもでん粉、〇油、〇砂糖、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	〇すいか、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、えのきたけ、カットわかめ
18木	ドライカレー ウィンナー オクラおかか和え キャベツスープ	保育乳 切り干し大根ヒヤラーチー 黄桃	保育乳、豚ひき肉、〇調製豆乳、ウィンナー、〇しらす干し	米、〇小麦粉、〇油	〇もも缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、オクラ、〇にんじん、〇にら、〇切り干しだいこん、にんにく、カットわかめ
19金	ごはん 魚のカレー揚げ 乾物の炒め和え 冬瓜スープ	保育乳 さつまいものケーキ オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇卵、油揚げ、〇牛乳、〇チーズ	米、〇さつまいも、〇ホットケーキ粉、小麦粉、〇無塩バター、油、ごま油、はるさめ、砂糖、〇砂糖	〇オレンジ、とうがん、こまつな、にんじん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ
20土	五目ごはん わかめスープ ウィンナー	保育乳 青菜おにぎり	卵、ツナ油漬缶、保育乳、ウィンナー	米	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、青菜
22月	豚玉どんぶり キャベツとヒジキのサラダ オレンジ	保育乳 くずもち パン缶	保育乳、卵、豚肉、ツナ油漬缶、〇きな粉	米、〇タピオカ粉、〇黒砂糖、油	オレンジ、〇パン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ピーマン、にら、ひじき、しょうが
23火	ごはん マーボーヘチマ豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 ホットケーキ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、〇調製豆乳、油揚げ、みそ	米、〇ホットケーキ粉、じゃがいも、はるさめ、〇油、三温糖、ごま油、油、砂糖、片栗粉	〇バナナ、こまつな、長ねぎ、へちま、にんじん、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく
24水	野菜みそラーメン 鶏手羽煮付け オレンジ	保育乳 青菜おにぎり チーズ	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ、チーズ	ゆで中華めん、〇米、砂糖、〇白ごま	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、〇大根葉ふりかけ、コーン缶、赤ピーマン、にら
25木	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 冬瓜スープ	保育乳 芋かりんとう すいか	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、〇黒砂糖、押麦、〇油、砂糖、油、〇白ごま、片栗粉	〇すいか、とうがん、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
26金	ピラフ 鶏肉唐揚げ ポテトサラダ キュウリスティック コーンワカメスープ	保育乳 ピーチケーキ	保育乳、鶏もも肉、〇卵、豚ひき肉、ツナ油漬缶、〇ゼラチン	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、〇無塩バター、〇生クリーム、片栗粉、油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、〇シクワシャー生果汁、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、しょうが、カットわかめ、もも
27土	もずくどんぶり キャベツスープ 黄桃	保育乳 ツナサンド	豚ひき肉、保育乳、ツナ油漬缶	米、片栗粉、砂糖、食パン、マヨネーズ	もも缶、もずく、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、キャベツ
29月	たきこみごはん チクワごま揚げ おかか和え さつま芋みそ汁	保育乳 黒糖蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、ちくわ、〇調製豆乳、鶏もも肉、〇卵、みそ	米、さつまいも、〇ホットケーキ粉、小麦粉、〇油、油、〇黒砂糖、白ごま	〇バナナ、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、ねぎ、干しいたけ
30火	ごはん チキンラトウユ オクラサラダ 青菜スープ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、鶏もも肉、豚肉、ウィンナー、ちくわ、〇ツナ油漬缶	米、〇パン、〇じゃがいも、〇マヨネーズ、砂糖、油	たまねぎ、なす、トマト、にんじん、チンゲンサイ、オクラ、へちま、しめじ、きゅうり、〇コーン缶、〇きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく
31水	あわごはん 鮭フライ 切り干し大根の和え物 ジャガイモみそ汁	保育乳 ジャムスコーン すいか	保育乳、さけ、〇プレーンヨーグルト、みそ、〇卵	米、じゃがいも、〇強力粉、〇無塩バター、油、小麦粉、〇三温糖、パン粉、あわ	〇すいか、にんじん、しめじ、こまつな、〇マーメレード、ねぎ、切り干しだいこん

☆ 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



7月離乳食こんだて表①



2019年7月

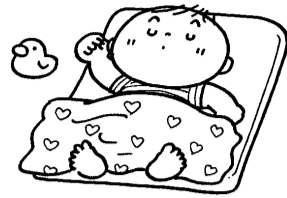
宜野湾市 子育て支援課

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	体の調子をよくなる食物
1	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、食パン、 じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 こまつな、えのきたけ、 コーン缶、ねぎ、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド			
2	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	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	さつまいも、 米	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、きゅうり、 生しいたけ、切り干しだいこん、 ひじき
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
3	水	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 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、 こまつな、えのきたけ、 もずく、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			
4	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	じゃがいも、 米	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、 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			
5	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参冬瓜サツマイモペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、鶏肉	米、さつまいも	とうがん、にんじん、コーン缶、 えのきたけ、ねぎ、ひじき
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
6	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	煮込みそば	豚肉	ゆで中華めん	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン
8	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豚肉煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	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
			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			
9	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	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、赤ピーマン、 きゅうり、切り干しだいこん
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
10	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜冬瓜ペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐	米、さつまいも	にんじん、とうがん、もやし、 チンゲンサイ、たまねぎ、 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			
11	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ポテトペースト	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも、 さつまいも	にんじん、ごぼう、長ねぎ、 こまつな、ひじき
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
12	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豚肉、 豆腐	ゆでうどん、 米	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 こまつな、ピーマン、 ねぎ、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			
13	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	こまつな、にんじん、コーン缶
15	月							

★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



7月離乳食こんだて表②



2019年7月

宜野湾市 子育て支援課

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
16	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	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	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、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			
17	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギさつま芋ペースト	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、さつまいも	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
18	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参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 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
19	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参冬瓜青菜ペースト	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	とうがん、こまつな、にんじん、ピーマン、ひじき、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			
20	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐	米	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
22	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 豚肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、さつまいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ピーマン、ひじき
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
23	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ホトトギス青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜軟らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜軟らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜軟らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、じゃがいも	こまつな、へちま、にんじん、きゅうり、干しいたけ
			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			
24	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	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
25	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参冬瓜青菜ペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐	さつまいも、米	とうがん、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、しめじ、ねぎ、干しいたけ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
26	金	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	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みラーメン 鶏煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、鶏肉	ゆで中華めん、米	キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン
			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			
27	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	もずく、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、にんじん
29	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	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、パン、じゃがいも	たまねぎ、なす、トマト、にんじん、チンゲンサイ、へちま、しめじ、コーン缶、きゅうり、ピーマン
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド			
30	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜サつま芋ペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐	米、さつまいも	にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、ねぎ、干しいたけ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
31	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参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	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、しめじ、こまつな、ねぎ、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			

★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