



3月献立表



2022年3月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 <small>(おやつ材料)</small>		
			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 火	ごはん 肉じゃが ごま和え 豆腐みそ汁 黄桃	保育乳 ニラヒラヤーチー	保育乳、豚肉、○調製豆乳、絹ごし豆腐、みそ、ちくわ	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、すりごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、○にら、カットわかめ、もも缶
2 水	ちらし寿司 鶏の照り焼き おかか和え すまし汁 いちご	保育乳 ひなあられ	保育乳、鶏肉、ツナ油漬缶、でんぶ	米、砂糖、焼ふ	いちご、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、いんげん、かんぴょう(乾)、干しいたけ、焼きのり、プロッコリー
3 木	ごはん 魚のみそ焼き クープイリチー 野菜すまし汁 りんご	保育乳 ストーンクッキー	保育乳、白身魚、絹ごし豆腐、三枚肉、○卵、みそ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、こんにやく、○コーンフレーク、砂糖、油、白ごま、ごま油	りんご、にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、○レーズン、切り干しいたけ
4 金	みそすき丼 ごま和え すまし汁 パイナップル	保育乳 しらすおにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○しらす、○青のり	米、○米、しらたき、砂糖、すりごま、片栗粉、油	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、しょうが、パイン缶
5 土	もずくどんぶり ウインナー すまし汁    黄桃	保育乳 ビスケット	保育乳、鶏ひき肉、ウインナー	米、片栗粉、砂糖、○ビスケット	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、ねぎ
7 月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ りんご	保育乳 スイートポテト	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、○卵、みそ	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、油、砂糖	○りんご、たまねぎ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しょうが
8 火	ごはん 鮭フライ プロッコリーの和え物 ジャガイもみそ汁 バナナ	保育乳 黄桃蒸しケーキ	保育乳、さけ、みそ、○調整豆乳、○卵	米、じゃがいも、揚げ油、小麦粉、パン粉、油、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○砂糖、○油	バナナ、プロッコリー、にんじん、コーン、しめじ、ねぎ、○もも缶
9 水	ごはん 沖縄煮付け キャベツみそ汁 しらす佃煮 黄桃	保育乳 ポテトサンド	保育乳、厚揚げ、ウインナー、みそ、○ツナ油漬缶、しらす干し、三枚肉	米、○食パン、○じゃがいも、○マヨネーズ、砂糖、白ごま	だいこん、にんじん、キャベツ、えのきたけ、○きゅうり、○コーン、ねぎ、こんぶ、もも缶
10 木	ごはん マーボー豆腐 ナムル ポテトスープ 黄桃	保育乳 ポーポー	保育乳、○調製豆乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、砂糖、○砂糖、ごま油、油、○油、片栗粉、○黒糖	○もも缶、にんじん、キャベツ、長ねぎ、こまつな、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、切り干しいたけ、にんにく、ひじき
11 金	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○ツナ油漬缶、○みそ	沖縄そば、○米、○三温糖、砂糖、すりごま	オレンジ、にんじん、こまつな、キャベツ、ねぎ、○味付けのり
12 土	ドライカレー ウインナー すまし汁 パイナップル 	保育乳 ホットケーキ	保育乳、豚ひき肉、ウインナー、○卵、○調整豆乳	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○無塩バター、○油	たまねぎ、パイン缶、にんじん、ピーマン、にんにく、ねぎ
14 月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 春雨スープ りんご	保育乳 大学いも	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、○砂糖、はるさめ、押麦、○揚げ油、砂糖、油、○黒ごま、片栗粉	○りんご、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
15 火	ごはん 魚のオーロラ焼き 春雨チャンプルー 大根みそ汁 オレンジ	保育乳 にんじんケーキ	保育乳、白身魚、豚肉、みそ、○卵	米、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖、小麦粉、○小麦粉、○砂糖、○油、○白ごま	オレンジ、だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、○にんじん
16 水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 チーズケーキ	保育乳、○チーズ、○卵	ビスケット、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○無塩バター	りんごジュース
17 木	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのごま和え 大根みそ汁 パイナップル	保育乳 ヨーグルトスコーン	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵、ちくわ	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、すりごま	パイン缶、だいこん、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな
18 金	ベジタブルカレー すまし汁 ウインナー キャベツのツナ和え バナナ	保育乳 シリアルクッキー	保育乳、豚肉、ウインナー、ツナ油漬缶、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○オートミール、○シリアル	たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、しめじ、パイン缶
19 土	わかめごはん ウインナー 豚汁 パイナップル 	保育乳 ビスケット	保育乳、豚肉、みそ、ウインナー	米、じゃがいも、○ビスケット	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ、パイン缶
21 月	 春 分 の 日 				
22 火	ごはん 豚と野菜しょうが焼き 和風スパゲティサラダ わかめのみそ汁	保育乳 芋てんぷら	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、ツナ油漬缶、油揚げ	○さつまいも、米、○小麦粉、サラダ用スパゲティ、○揚げ油、和風ドレッシング、あわ、油、三温糖、片栗粉	○りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、しょうが、カットわかめ
23 水	キャロットライス マカロニグラタン プロッコリーサラダ 豆腐スープ 黄桃	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、鶏もも肉、ツナ油漬缶、粉チーズ	米マカロニ、小麦粉、無塩バター、○誕生会ケーキ	プロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ、もも缶
24 木	ごはん 酢豚 春雨サラダ すまし汁 バナナ	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○卵、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、○油、○黒砂糖、砂糖、揚げ油、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、黒きくらげ、干しいたけ
25 金	スパゲティミートソース キャベツサラダ ポテトスープ オレンジ	保育乳 シソ昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、じゃがいも、和風ドレッシング、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、干しいたけ、○塩こんぶ、オレンジ
26 土	卒園式 《土曜保育》ごはん 具沢山スープ	保育乳 ビスケット	保育乳、沖縄豆腐、豚肉	米、○ビスケット	にんじん、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
28 月	麦ごはん おかか納豆 鮭の塩焼き キャベツひじき炒め 大根の味噌汁 黄桃	保育乳 サーターアンダギー	保育乳、さけ、挽きわり納豆、豚肉、○卵	米、○小麦粉、○砂糖、○揚げ油、押麦、油、○ラード	○もも缶、キャベツ、にんじん、だいこん、長ねぎ、ピーマン、ひじき
29 火	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 ナムル キャベツすまし汁 りんご	保育乳 かぼちゃケーキ	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ油漬缶、○調整豆乳、○卵	米、砂糖、油、ごま油、○ホットケーキ粉、○砂糖、○無塩バター、○油	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、ひじき、○かぼちゃ、りんご
30 水	中華どんぶり すまし汁 切干大根の和え物 パイナップル	保育乳 ショートブレッド	保育乳、豚肉、白身魚、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	オレンジ、○パイン缶、にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干しいたけ、黒きくらげ、しょうが
31 木	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ バナナ	保育乳 わかめシラスおにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○しらす干し	○米、じゃがいも、米、油、○白ごま、砂糖、片栗粉	にんじん、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、○わかめふりかけ、黒きくらげ、カットわかめ、バナナ

☆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



3月離乳食こんだて表①



2022年3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	カや熱となる食物	体の調子をよくする食物
1	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	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	米、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、切り干しだいこん、カットわかめ
2	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜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	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	りんご、にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みごんぶ、切り干しだいこん
3	木	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	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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	ホットケーキ粉	にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、いんげん、ねぎ、かんぴょう(乾)、カットわかめ
4	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 豚肉とうふ煮 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	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、黄ピーマン、ねぎ、ひじき
5	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、赤ピーマン、ピーマン、にんじん
7	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	さつまいも、米	りんご、たまねぎ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、ピーマン、
8	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	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ひじき
9	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 大根キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 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、食パン、じゃがいも	だいこん、にんじん、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ
10	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	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、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな
11	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	煮込み沖繩そば 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚	沖繩そば、米	にんじん、こまつな、キャベツ、ねぎ
12	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン
14	月	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	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 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	さつまいも、米	りんご、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、ねぎ
15	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根タマネギ 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	だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、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

※16日以降は裏面



3月離乳食こんだて表②



2022年3月

宜野湾市 子育て支援課

日付	曜日	材料と体内での主なはたらき								
		5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃					
		お弁当会								
16	水	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ	血や肉となる食物 ミルク、鶏肉	力や熱となる食物 米、ホットケーキ粉	体の調子をよくする食物 ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ		
17	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜大根ペースト	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	だいごん、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな		
		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	ミルク さつまいも煮	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギカボチャキャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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
18	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギカボチャキャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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	米、パン、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、しめじ		
19	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	にんじん、ねぎ、カットわかめ		
		春分の日								
21	月	春分の日								
22	火	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	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	さつまいも、米	りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、カットわかめ		
		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	ミルク さつまいも煮	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ポテペースト	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 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉
23	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ポテペースト	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 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、長ねぎ、こまつな、えのきたけ、切り干しだいごん、ひじき		
24	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、こまつな、きゅうり、ピーマン		
		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	ミルク さつまいも煮	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みそぼろスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みそぼろスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐
25	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みそぼろスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みそぼろスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、スパゲティ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、干しいたけ		
26	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		
		お弁当会								
28	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ポテペースト	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	キャベツ、にんじん、だいごん、長ねぎ、ピーマン、ひじき、こまつな		
		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	ミルク さつまいも煮	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ポテペースト	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 鶏とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、豆腐
29	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ポテペースト	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 鶏とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、豆腐	米	かぼちゃ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、ひじき		
30	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、きゅうり、赤ピーマン、切り干しだいごん、たまねぎ		
		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	ミルク さつまいも煮	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 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
31	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 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	にんじん、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、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