

# 3月献立表

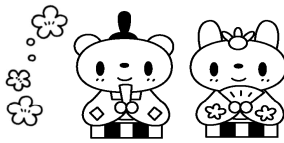


2023年03月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 <small>(〇はおやつ材料)</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 水	あわごはん 魚の塩焼き 春雨チャンプルー ポテトスープ オレンジ	保育乳 黄桃蒸しケーキ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、 卵	米、じゃがいも、 〇ホットケーキ粉、 〇無塩バター、 〇砂糖、 油、揚げ油、 はるさめ、 あわ、 片栗粉、 油	オレンジ、 にんじん、 たまねぎ、 こまつな、 キャベツ、 ピーマン、 〇もも缶
2 木	みそずき丼 わかめのすまし汁 ごま和え りんご	保育乳 ストーンクッキー	保育乳、 沖縄豆腐、 豚肉、 卵、 牛乳、 みそ	米、 〇小麦粉、 〇無塩バター、 〇砂糖、 〇コーンフレーク、 しらたき、 砂糖、 すりごま、 片栗粉、 油	りんご、 にんじん、 たまねぎ、 もやし、 こまつな、 長ねぎ、 ごぼう、 しょうが、 〇レーズン
3 金	ちらし寿司 鶏肉のマーマレード焼き おかか和え すまし汁 いちご	保育乳 ひなあられ	〇保育乳、 鶏もも肉、 ツナ油漬缶、 でんぶ	米、 砂糖、 焼ふ、 〇ひなあられ	いちご、 にんじん、 こまつな、 キャベツ、 コーン缶、 いんげん、 マーマレード、 ねぎ、 かんぴょう(乾)、 干しいたけ、 焼きのり、 カットわかめ
4 土	もずくどんぶり ウィンナー すまし汁 パイナップル	保育乳 ビスケット	〇保育乳、 鶏ひき肉、 ウィンナー	米、 片栗粉、 砂糖、 〇ビスケット	パイナップル、 もずく、 コーン缶、 赤ピーマン、 ピーマン、 しょうが
6 月	麦ごはん 豆腐と野菜の中華煮 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	〇さつまいも、 米、 〇砂糖、 はるさめ、 押麦、 〇揚げ油、 砂糖、 油、 〇黒ごま、 片栗粉	りんご、 たまねぎ、 こまつな、 にんじん、 しめじ、 コーン缶、 ねぎ、 しょうが、 カットわかめ
7 火	ごはん 魚のオーロラ焼き もずくチャンプルー 大根みそ汁 オレンジ	保育乳 ショートブレッド	保育乳、 白身魚(キング)、 豚肉、 みそ、 牛乳	米、 〇小麦粉、 〇無塩バター、 〇ココアパウダー、 マヨネーズ、 油、 砂糖	オレンジ、 だいこん、 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
8 水	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ バナナ	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、 豚肉、 沖縄豆腐、 〇調製豆乳、 〇こしあん(生)、 油揚げ	米、 〇ホットケーキ粉、 はるさめ、 〇油、 〇黒砂糖、 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、 パイナップル、 ピーマン、 黒きくらげ、 干しいたけ
9 木	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのツナ和え 大根みそ汁 オレンジ	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、 〇プレーンヨーグルト、 みそ、 卵、 ツナ油漬缶	米、 〇強力粉、 〇無塩バター、 〇三温糖、 片栗粉、 砂糖	オレンジ、 だいこん、 にんじん、 しめじ、 キャベツ、 こまつな
10 金	沖縄そば おかか和え りんご	保育乳 みそおにぎり	保育乳、 三枚肉、 かまぼこ、 〇ツナ油漬缶、 〇みそ	沖縄そば、 〇米、 〇三温糖、 砂糖	りんご、 にんじん、 キャベツ、 こまつな、 ねぎ、 〇味付けのり
11 土	ドライカレー ウィンナー 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、 ウィンナー	米、 〇小麦粉、 〇ホットケーキ粉、 〇無塩バター、 〇砂糖、 油	たまねぎ、 パイナップル、 にんじん、 ピーマン、 にんにく
13 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 スウィートポテト	保育乳、 厚揚げ、 鶏もも肉、 豚ひき肉、 大豆水煮、 卵、 みそ	〇さつまいも、 米、 〇三温糖、 〇無塩バター、 〇生クリーム、 油、 砂糖	りんご、 たまねぎ、 キャベツ、 もやし、 にんじん、 こまつな、 しめじ、 たけのこ(ゆで)、 ピーマン、 しょうが
14 火	ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーひじき炒め ジャガイもみそ汁 バナナ	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、 さけ、 みそ、 卵、 牛乳	米、 じゃがいも、 揚げ油、 小麦粉、 パン粉、 油、 〇小麦粉、 〇無塩バター、 〇黒砂糖、 〇オートミール	バナナ、 ブロッコリー、 にんじん、 たまねぎ、 キャベツ、 しめじ、 ひじき
15 水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳	〇小麦粉、 油、 〇黒糖	
16 木	あわごはん 魚のみそ焼き クープイリチー 青菜すまし汁 オレンジ	保育乳 さつまいものケーキ	保育乳、 白身魚(キング)、 沖縄豆腐、 三枚肉、 卵、 牛乳、 みそ	米、 〇さつまいも、 〇ホットケーキ粉、 〇無塩バター、 こんにやく、 あわ、 砂糖、 〇砂糖、 油、 白ごま、 ごま油	〇オレンジ、 にんじん、 こまつな、 えのきたけ、 刻みこんぶ、 切り干しだいごん
17 金	ベジタブルカレー ウィンナー キャベツおかか和え すまし汁 りんご	保育乳 揚げパン	保育乳、 豚肉、 ウィンナー、 おきな粉	米、 〇ロールパン、 じゃがいも、 〇砂糖、 〇揚げ油、 和風ドレッシング	りんご、 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
18 土	わかめごはん ウィンナー 豚汁 パイナップル	保育乳 ビスケット	保育乳、 豚肉、 みそ、 ウィンナー	米、 じゃがいも、 〇ビスケット	パイナップル、 にんじん、 たまねぎ、 わかめふりかけ
20 月	ごはん 豚と野菜しょうが焼き 鶏の照り焼き すまし汁 バナナ	保育乳 ジャムサンド	保育乳、 豚肉、 沖縄豆腐、 みそ、 ツナ油漬缶、 油揚げ	米、 サラダ用スバゲティ、 和風ドレッシング、 あわ、 油、 三温糖、 片栗粉、 パン粉	バナナ、 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、 〇100%果実ジャム
21 火	🌸🌸🌸🌸🌸 春 分 の 日 🌸🌸🌸🌸🌸				
22 水	キャロットライス ハンバーグ ブロッコリーのソテー 豆腐スープ いちご	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、 調製豆乳、 沖縄豆腐、 ツナ油漬缶、 豚ひき肉	米、 油、 〇誕生会ケーキ	いちご、 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
23 木	ごはん 沖縄風煮付け ワカメのみそ汁 しらす佃煮 りんご	保育乳 ほうれん草ケーキ	保育乳、 厚揚げ、 ウィンナー、 みそ、 しらす干し、 卵、 牛乳	米、 砂糖、 白ごま、 〇ホットケーキ粉、 〇小麦粉、 〇無塩バター、 〇砂糖、 油	りんご、 だいごん、 にんじん、 えのきたけ、 ねぎ、 こんぶ、 〇ほうれん草
24 金	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ バナナ	保育乳 昆布おにぎり	保育乳、 豚ひき肉、 大豆水煮、 油揚げ	〇米、 スパゲティ、 砂糖、 ごま油	バナナ、 たまねぎ、 にんじん、 キャベツ、 こまつな、 もやし、 えのきたけ、 干しいたけ、 〇塩こんぶ、 ひじき
25 土	👧👦 発表会 & 卒園式 👧👦				
27 月	麦ごはん おかか納豆 キャベツひじき炒め 豚汁 りんご	保育乳 かぼちゃケーキ	保育乳、 挽きわり納豆、 豚肉、 卵、 牛乳、 イタムツみそ	米、 じゃがいも、 〇ホットケーキ粉、 〇小麦粉、 〇無塩バター、 〇砂糖、 油、 油、 押麦、 油	りんご、 キャベツ、 にんじん、 だいごん、 たまねぎ、 ピーマン、 ひじき、 〇かぼちゃ
28 火	ごはん マーボー豆腐 ナムル じゃが芋スープ オレンジ	保育乳 紅芋スコーン	保育乳、 沖縄豆腐、 豚ひき肉、 油揚げ、 みそ、 〇プレーンヨーグルト、 卵	米、 じゃがいも、 砂糖、 ごま油、 油、 片栗粉、 〇強力粉、 〇無塩バター、 〇三温糖、 〇紅芋パウダー	オレンジ、 長ねぎ、 こまつな、 にんじん、 たけのこ(ゆで)、 えのきたけ、 切り干しだいごん、 干しいたけ、 にんにく、 ひじき
29 水	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 おかか和え キャベツすまし汁 バナナ	保育乳 ジャムサンド	保育乳、 鶏もも肉、 厚揚げ	米、 油、 砂糖、 パン	バナナ、 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、 〇100%果実ジャム
30 木	中華どんぶり すまし汁 切干大根の和え物 りんご	保育乳 紅芋ちんすこう	保育乳、 豚肉、 白身魚(キング)、 ツナ油漬缶	米、 〇小麦粉、 〇砂糖、 油、 〇紅芋、 片栗粉、 砂糖、 揚げ油、 油	りんご、 にんじん、 こまつな、 きゅうり、 ヤングコーン、 赤ピーマン、 切り干しだいごん、 黒きくらげ、 しょうが
31 金	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ オレンジ	保育乳 わかめシラスおにぎり	保育乳、 豚肉、 沖縄豆腐、 〇しらす干し	〇米、 じゃがいも、 米、 油、 〇白ごま、 砂糖、 片栗粉	オレンジ、 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、 〇わかめふりかけ、 黒きくらげ

☆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



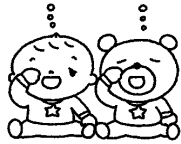
2023年3月

宜野湾市 子育て支援課

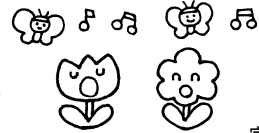
日付	曜日	5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	材料と体内での主なはたらき			
						血や肉となる食物	かや熱となる食物	体の調子をよくする食物	
1	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ポテトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、ピーマン	
2	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ポテトペースト	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 豚肉とうふ煮 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、豆腐、豚肉	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、ごぼう、黄ピーマン、ねぎ、ひじき	
3	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜タマネギペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、白身魚	米、さつまいも	にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、いんげん、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、たまねぎ	
4	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	
6	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 さつま芋りんご煮	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋りんご煮	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋りんご煮	ミルク、豆腐、豚肉	さつまいも、米	りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	
7	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ポテトペースト	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	たまねぎ、だいこん、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	
8	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 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 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク ホットケーキ	ミルク、豆腐、鶏肉	米、ホットケーキ粉、じゃがいも	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、こまつな	
9	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トペースト	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、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな	
10	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ポテトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、白身魚	米、さつまいも	にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、いんげん、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、たまねぎ	
11	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	
13	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 ミルク さつま芋りんご煮	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋りんご煮	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋りんご煮	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、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、ピーマン	
14	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツタマネギポテトペースト	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、キャベツ、しめじ、ひじき	
15	水	 <b>お弁当会</b> 				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	ミルク 米 たまねぎ、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

※16日以降は裏面



# 3月離乳食こんだて表②



2023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	力や熱となる食物	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 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	にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しだいこん、たまねぎ
17	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 豚肉とうふ煮 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	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、こまつな
18	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	にんじん、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
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 さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、白身魚	さつまいも、米	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
21	火	 <b>春 分 の 日</b> 						
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 豚肉とうふ煮 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	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
23	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 野菜ペーストサント	ミルク、白身魚	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、ピーマン、ねぎ、コーン缶、こまつな
24	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 さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、白身魚	米、さつまいも	にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、いんげん、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、たまねぎ
25	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
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、だいこん、ピーマン、ひじき、たまねぎ、こまつな
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 さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、豚肉、豆腐	米、さつまいも	にんじん、こまつな、きゅうり、赤ピーマン、切り干しだいこん、たまねぎ
29	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 野菜ペーストサント	ミルク、白身魚	米、パン、じゃがいも	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
30	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 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、豆腐、豚ひき肉	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき
31	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	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、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