



# 6月献立表



2023年06月

宜野湾市 子育て支援課

| 日付      | 献立名   | おやつ               | 材料名<br>(○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<br>木  | 麦ごはん 豚肉ピーマン炒め<br>じゃが芋おかか煮 豆腐みそ汁<br>バナナ        | 保育乳<br>ジャムサンド     | 保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、油揚げ                       | じゃがいも、米、押麦、油、砂糖、片栗粉、○食パン                           | こまつな、にんじん、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、バナナ、○100%果実ジャム                  |
| 2<br>金  | みそすき丼 すまし汁<br>ツナ和え オレンジ                       | 保育乳<br>黒糖ちんすこう    | 保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、ツナ油漬缶                     | 米、しらたき、砂糖、片栗粉、油、○小麦粉、○黒砂糖、○油                       | オレンジ、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                                   |
| 3<br>土  | わかめごはん ウインナー<br>豚汁 パイナップル                     | 保育乳<br>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、パイナップル   |
| 5<br>月  | ごはん マーボー豆腐<br>ナムル キャベツスープ<br>りんご              | 保育乳<br>ヨーグルトスコーン  | 保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶、○プレーンヨーグルト、○卵 | 米、じゃがいも、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉、○強力粉、○無塩バター、○三温糖          | にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、長ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく、りんご                         |
| 6<br>火  | ごはん 松風焼き<br>切干大根と豚肉の炒め物 青菜スープ<br>バナナ          | 保育乳<br>黒糖ポーポー     | 保育乳、鶏ひき肉、○調製豆乳、豚肉、みそ                     | 米、○小麦粉、パン粉、○黒砂糖、砂糖、油、白ごま、○油                        | バナナ、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、切り干しいたごん、黒きくらげ                  |
| 7<br>水  | びびんば<br>豆腐スープ オレンジ                            | 保育乳<br>オートミールクッキー | 保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、○卵、○牛乳                    | 米、ごま油、白ごま、砂糖、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール              | オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、ねぎ、にんにく、しょうが                              |
| 8<br>木  | あわごはん 厚揚げみそ煮<br>キャベツごま和え じゃが芋スープ<br>りんご       | 保育乳<br>ツナマヨポテトパン  | 保育乳、豚肉、厚揚げ、大豆水煮、みそ、ツナ油漬缶、○ツナ缶            | 米、じゃがいも、あわ、油、すりごま、砂糖、○食パン、○マヨネーズ、○じゃがいも            | たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、りんご、○きゅうり                             |
| 9<br>金  | ごはん 酢豚<br>春雨サラダ 豆腐みそ汁<br>バナナ                  | 保育乳<br>さつま芋蒸しケーキ  | 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、○さつまいも、はるさめ、○油、○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                        |
| 10<br>土 | そばろどんぶり ウインナー<br>すまし汁 パイナップル                  | 保育乳<br>ホットケーキ     | 保育乳、豚ひき肉、ウインナー、○調整豆乳                     | 米、油、○油、○無塩バター、○小麦粉、○三温糖、○ホットケーキ粉                   | パイナップル、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが   |
| 12<br>月 | 麦ごはん 豆腐の中華煮<br>納豆みそ 春雨スープ<br>オレンジ             | 保育乳<br>芋てんぷら      | 保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶               | 米、○さつまいも、○天ぷら粉、○揚げ油、はるさめ、押麦、砂糖、油、片栗粉               | 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、オレンジ                    |
| 13<br>火 | あわごはん 鮭のタンダー風<br>ブロッコリーひじき炒め じゃが芋みそ汁<br>バナナ   | 保育乳<br>ストーンクッキー   | 保育乳、さけ、プレーンヨーグルト、みそ、豚肉、○卵、○牛乳            | 米、じゃがいも、パン粉、あわ、油、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○コーンフレーク          | バナナ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、にんにく、○レーズン                         |
| 14<br>水 | ごはん 高野豆腐含め煮<br>キャベツのツナ和え 大根みそ汁<br>りんご         | 保育乳<br>みそおにぎり     | 保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、○豚肉、みそ、ツナ油漬缶            | ○米、米、片栗粉、砂糖  | だいいん、にんじん、しめじ、キャベツ、こまつな、○にんじん、○ねぎ、○黒きくらげ、りんご                           |
| 15<br>木 | あわごはん 厚揚げそばろ煮<br>おかか和え 鶏肉スープ<br>バナナ           | 保育乳<br>スウィートポテト   | 保育乳、豚ひき肉、厚揚げ、鶏もも肉、大豆水煮、○調製豆乳、みそ、○卵       | ○さつまいも、米、じゃがいも、○生クリーム、○三温糖、あわ、油、砂糖、○無塩バター          | バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、○マーマレード、しょうが                 |
| 16<br>金 | ミートソースパゲティ<br>ブロッコリーサラダ ポテトスープ<br>すいか         | 保育乳<br>シラスおにぎり    | 保育乳、豚ひき肉、だいず水煮、○しらす干し、油揚げ                | スパゲティ、じゃがいも、和風ドレッシング、○米                            | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、にんにく、トマト缶、すいか                               |
| 17<br>土 | 豚と野菜シウカ焼きどんぶり<br>ウインナー すまし汁<br>パイナップル         | 保育乳<br>ビスケット      | 保育乳、豚肉                                   | 米、油、砂糖、片栗粉、○ビスケット                                  | パイナップル、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが   |
| 19<br>月 | たきこみごはん ちくわソベ揚げ<br>ブロッコリーごま和え さつま芋みそ汁<br>オレンジ | 保育乳<br>オートミールクッキー | 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 | オレンジ、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                      |
| 20<br>火 | 夏野菜カレー ウインナー すまし汁<br>オクラ昆布和え りんご              | 保育乳<br>ショートブレッド   | 保育乳、豚肉、ウインナー                             | 米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、○ココアパウダー                  | たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、トマト水煮缶、塩こんぶ、りんご                             |
| 21<br>水 | ☆ お弁当会 ☆                                      | 保育乳<br>黒糖ちんすこう    | 保育乳                                      | ○小麦粉、○油、○三温糖、○黒砂糖                                  |  |
| 22<br>木 | ごはん 豚と野菜しょうが焼き<br>ポテトフライ 豆腐みそ汁<br>オレンジ        | 保育乳<br>ジャムサンド     | 保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ                           | じゃがいも、米、揚げ油、油、三温糖、片栗粉、○食パン                         | こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しいたごん、長ねぎ、しょうが、カットわかめ、○100%果実ジャム     |
| 23<br>金 | 慰 霊 の 日                                       |                   |  |  |  |
| 24<br>土 | マーボー豆腐どんぶり<br>ウインナー すまし汁<br>パイナップル            | 保育乳<br>ホットケーキ     | 保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ、○調整豆乳                   | 米、油、○油、○無塩バター、○小麦粉、○三温糖、○ホットケーキ粉                   | パイナップル、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく   |
| 26<br>月 | あわごはん 魚の天ぷら<br>もずくチャンプルー じゃが芋みそ汁<br>オレンジ      | 保育乳<br>ストーンクッキー   | 保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○卵、○牛乳、○きな粉           | 米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、小麦粉、○黒砂糖、揚げ油、あわ、油              | オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、○レーズン、ねぎ                                   |
| 27<br>火 | 麦ごはん 昆布納豆<br>ゴーヤーチャンプルー 鶏肉とキャベツみそ汁<br>りんご     | 保育乳<br>ツナマヨポテトサンド | 保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、鶏もも肉、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶        | 米、○ロールパン、○じゃがいも、○マヨネーズ、押麦、油                        | たまねぎ、キャベツ、ゴーヤー、にんじん、○にんじん、○きゅうり、ねぎ、塩こんぶ、りんご                            |
| 28<br>水 | ウッチャンライス ミートローフ<br>野菜ソテー ポテトスープ<br>バナナ        | 保育乳<br>誕生会ケーキ     | 保育乳、豚肉、豚ひき肉、卵、ツナ油漬缶                      | 米、じゃがいも、パン粉、砂糖、油、○ケーキ                              | たまねぎ、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、グリーンピース                      |
| 29<br>木 | ごはん 肉とうふ煮<br>ナムル キャベツみそ汁<br>りんご               | 保育乳<br>チーズケーキ     | 保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶、○調整豆乳、○チーズ      | 米、しらたき、砂糖、ごま油、油、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油               | りんご、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、切り干しいたごん                         |
| 30<br>金 | ジャージャーめん<br>豆腐わかめスープ オレンジ                     | 保育乳<br>みそおにぎり     | 保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶、○みそ、赤みそ、豆みそ         | ゆで中華めん、○米、○三温糖、油、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)、ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょうが、○味付けのり、カットわかめ |

☆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



# 6月離乳食こんだて表①



2023年6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      | 体の調子をよくなる食物                                 |
| 1  | 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<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり  | ミルク、白身魚       | じゃがいも、米       | こまつな、にんじん、えのきたけ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、たまねぎ  |
| 2  | 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 青菜ペースト       | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮   | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮   | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮   | ミルク、豚肉、豆腐     | 米、さつまいも       | にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう                  |
| 3  | 土  | 野菜がゆ   | ぞうすい<br>   | ぞうすい<br>   | ぞうすい<br>   | 豚肉            | 米、じゃがいも       | にんじん、たまねぎ                                   |
| 5  | 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<br>ミルク<br>さつまいも煮   | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮   | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮   | ミルク、豆腐、豚ひき肉   | さつまいも、米、じゃがいも | にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、長ねぎ、干しいたけ                |
| 6  | 火  | 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<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり  | ミルク、白身魚       | 米、じゃがいも       | こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、切り干しだいこん |
| 7  | 水  | 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<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり  | ミルク、豚肉、豆腐     | 米             | かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、ねぎ        |
| 8  | 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<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり  | ミルク、白身魚       | 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              |
| 9  | 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<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>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、こまつな、にんじん、えのきたけ、カットわかめ            |
| 10 | 土  | 野菜がゆ   | ぞうすい<br> | ぞうすい<br> | ぞうすい<br> | 豚ひき肉          | 米             | こまつな、にんじん、コーン缶                              |
| 12 | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>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<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>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、コーン缶、しめじ、ねぎ、干しいたけ            |
| 13 | 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<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 軟飯→ごはん 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり   | ミルク、豆腐        | 米、じゃがいも       | ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき             |
| 14 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>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<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり  | ミルク、白身魚       | 米             | だいこん、にんじん、しめじ、キャベツ、こまつな、ねぎ                  |
| 15 | 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<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 軟飯→ごはん 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>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                              |

★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



# 6月離乳食こんだて表②



2023年6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                                   |
| 16 | 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、<br>豆腐 | 米、さつまいも         | にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう                    |
| 17 | 土  | 野菜がゆ  | ぞうすい<br>   | ぞうすい<br>   | ぞうすい<br>  | 豚肉            | 米               | たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ                            |
| 19 | 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 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | ミルク、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、こまつな      |
| 20 | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギカボチャペースト  | 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         | たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ                    |
| 21 | 水  |  <b>お弁当会</b>        |   |   |   | ミルク           | さつまいも           |   |
| 22 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ青菜キャベツペースト  | 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       | じゃがいも、米         | こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しいたけ、カットわかめ |
| 23 | 金  |  <b>慰霊の日</b>  |   |   |   |               |                 |   |
| 24 | 土  | 野菜がゆ  | ぞうすい<br> | ぞうすい<br> | ぞうすい<br> | 豆腐、豚ひき肉       | 米               | 長ねぎ、にんじん、干しいたけ                                |
| 26 | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参キャベツ青菜キャベツペースト  | 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、もやし、にんじん、こまつな、もずく、ねぎ                     |
| 27 | 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         | にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう                    |
| 28 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ青菜キャベツペースト  | 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、ホットケーキ粉 | たまねぎ、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ     |
| 29 | 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、豆腐、豚肉     | 米、さつまいも         | キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、切り干しいたけ     |
| 30 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ青菜キャベツペースト  | 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、もやし、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、たまねぎ、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