



1月離乳食こんだて表①



2019年1月

宜野湾市 子育て支援課

日付	曜日	5、6ヶ月頃		7、8ヶ月頃		9ヶ月~11ヶ月頃		12ヶ月~18ヶ月頃		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	豆乳、豆腐、豚ひき肉	さつまいも、米	だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、干ししいたけ					
4	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参大根タマネギベース	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	豚肉	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう	にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、赤ビーマン、黄ビーマン、ピーマン
5	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう	にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、赤ビーマン、黄ビーマン、ピーマン
7	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参ホテ青菜ベース	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ボテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ボテト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、赤ビーマン、黄ビーマン、ピーマン	にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、赤ビーマン、黄ビーマン、ピーマン
8	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホテベース 人参タマネギベース	7倍がゆ 魚ボテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚ボテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆乳シチュー 野菜柔らか煮	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みそば	ミルク、調製豆乳、鶏肉	ゆで中華めん、米、じゃがいも	たまねぎ、プロッコリー、にんじん、ごまつな、しめじ、コーン缶、赤ビーマン	たまねぎ、プロッコリー、にんじん、ごまつな、しめじ、コーン缶、赤ビーマン
9	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参青菜キャベツベース	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク、白身魚	米、さつまいも	キャベツ、にんじん、ごまつな、えのきたけ、ビーマン、ひじき	キャベツ、にんじん、ごまつな、えのきたけ、ビーマン、ひじき
10	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギカボチャベース	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ボテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ボテト煮 野菜柔らか煮 スープ	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、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、切り干したいこん	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、切り干したいこん
11	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 大根人参キャベツベース	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク、白身魚	米、スパゲティー	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごまつな、赤ビーマン、生いのき、ビーマン	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごまつな、赤ビーマン、生いのき、ビーマン
12	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	ごまつな、にんじん、コーン缶	ごまつな、にんじん、コーン缶
14	月	成人の日										
15	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース ホテ人参キャベツベース	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 さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	りんご、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、もずく、にんじん、えのきたけ、ビーマン	りんご、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、もずく、にんじん、えのきたけ、ビーマン
16	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギカボチャベース	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 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ベースサンド	ミルク、豚肉、豆腐	米、食パン	プロッコリー、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ビーマン、コーン缶、ひじき	プロッコリー、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ビーマン、コーン缶、ひじき
17	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギプロッコリーベース	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 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、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、ごまつな、たまねぎ	にんじん、ごまつな、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

※18日以降は裏面



1月離乳食こんだて表(2)

2019年1月

宜野湾市 子育て支援課

日付	曜日	5、6ヶ月頃	7、8ヶ月頃	9ヶ月～11ヶ月頃	12ヶ月～18ヶ月頃	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				
18	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参キャベツベースト	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、赤ビーマン
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
19	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
21	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参キャベツ青菜ベースト	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 豚肉とうふ煮 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、生しいたけ、きゅうり、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			
22	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ボテースト 人参タマネギ青菜ベースト	7倍がゆ 魚ボテ煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ボテ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ボテ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきだけ、ねぎ、切り干し大葱、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			
23	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギブロッコリー	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 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、鶏肉	米、ホットケーキ粉	ブロッコリー、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、コーン缶、赤ビーマン、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
24	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参キャベツカボチャベースト	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、小麦粉	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、えのきだけ、きゅうり、生しいたけ、切り干し大葱、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			
25	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギ青菜ベースト	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚、豚肉	ゆでうどん、米	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、しめじ、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			
26	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ
28	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギ青菜ベースト	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	にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、しめじ、コーン缶、ピーマン、切り干し大葱
			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			
29	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参キャベツタマネギベースト	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 肉だんご煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉	さつまいも、米	りんご、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、チンゲンサイ、生しいたけ
			ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮			
30	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギブロッコリー	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	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ひじき
			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			
31	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参大根青菜ホテベースト	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、パン、じゃがいも	にんじん、だいこん、こまつな、島にんじん、コーン缶、赤ビーマン、きゅうり、ねぎ、干しいたけ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ベーストサンド			

★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