



4月離乳食こんだて表①



2019年4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		
		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギ・カボチャベースト	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 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	血や肉となる食物 豆腐	力や熱となる食物 米、じゃがいも	体の調子をよくする食物 たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、ねぎ、カットわかめ
1 月		ミルク 野菜がゆ	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、豚ひき肉	さつまいも、米	りんご、だいこん、にんじん、長ねぎ、もやし、こまつな、干しいたけ
		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参大根青菜ベースト	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			
2 火		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 さつま芋りんご煮	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	にんじん、こまつな、しめじ、切り干しだいこん
		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参青菜ボーテベースト	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			
3 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 野菜がゆ	ミルク、鶏ひき肉	米、ホットケーキ粉	たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、えのきたけ、ひじき
		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・ベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 野菜ひじき煮 青菜スープ			
4 木		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	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、ピーマン、コーン缶、ねぎ、カットわかめ
		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・ホットベースト	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 わかめスープ			
5 金		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	ミルク 野菜ペーストサンド	豚肉	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう
		野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい			
6 土						豚肉	米、じゃがいも	りんご、キャベツ、長ねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、きゅうり、ひじき
8 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 キャベツスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、豆腐、豚肉	さつまいも、米	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、生しいたけ、ねぎ、切り干しだいこん
		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 さつま芋りんご煮			
9 火		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 キャベツスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、白身魚	米	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、生しいたけ、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	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
10 水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参ボーテ・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 豚肉ボーテ煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚肉、豆腐	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、長ねぎ、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	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 白身魚ベースト 人参大根キャベツベースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、白身魚	米	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
		ミルク 芋がゆ	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 豆腐ベースト 人参タマネギ・青菜ベースト	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	スパゲティー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、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	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	豆腐	米	にんじん、しめじ、ねぎ、ひじき、カットわかめ
15 月		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・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 わかめスープ	ミルク、白身魚	米	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな、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	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



4月離乳食こんだて表②



2019年4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 豆腐ベースト 人参大根青菜ベースト		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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ		軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ		ミルク、豆腐	さつまいも、米	たいこん、にんじん、チングン サイ、キャベツ、しめじ、ねぎ、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				
17 水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギキャベツベースト		7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ		5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ		軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ		ミルク、白身魚	米	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきだけ、 ピーマン、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				
18 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参ポテト青菜ベースト		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 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ		ミルク、豚肉、鶏肉	じゃがいも、米、マカロニ	にんじん、チングンサイ、たまねぎ、えのきだけ、赤ピーマン、黄 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 煮込みマカロニ				
19 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参青菜キャベツベースト		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、豚肉、白身魚	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				
20 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
				✿✿✿		✿✿✿		✿✿✿				
22 月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参大根青菜ベースト		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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ		ミルク、鶏肉	米、食パン	たいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン缶
				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				
23 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参青菜ベースト		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、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 芋がゆ		ミルク 芋がゆ		ミルク 芋がゆ→おにぎり				
24 水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参キャベツホテースト		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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ		ミルク、鶏肉	米、じゃがいも、ホットケー キ粉	キャベツ、たまねぎ、にん じん、トマト、コーン缶、 きゅうり、生しいたけ、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				
25 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参大根ホテースト		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、じゃがい も	にんじん、だいこん、長ね ぎ、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				
26 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参青菜キャベツベースト		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		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	キャベツ、もやし、にんじ ん、こまつな、えのきだけ、 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				
27 土		野菜がゆ		煮込みうどん		煮込みうどん		煮込みうどん		豚肉	ゆでうどん	キャベツ、にんじん、長ね ぎ、干しいたけ
				✿✿✿		✿✿✿		✿✿✿				
29 月		✿✿✿		昭和の日								
30 火				退位の日		✿✿✿		✿✿✿				

★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