



## 5月離乳食こんだて表①

2019年5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				
1	水					<b>即位の日</b>		
2	木					<b>国民の休日</b>		
3	金					<b>憲法記念日</b>		
4	土					<b>みどりの日</b>		
6	月					<b>振替休日</b>		
7	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ボテースト 人参タマキースト	7倍がゆ 魚ボテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 魚ボテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 豚肉ボテト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、切り干したいこん、ひじき
8	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参キャベツ青菜ベースト	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、鶏肉	米、さつまいも	たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのきだけ、にんじん、カットわかめ
9	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参キャベツボテースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆー軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯ーごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚、豚肉	米、じゃがいも、さつまいも	キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、コーン缶
#	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参青菜ボテースト	7倍がゆー豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、鶏肉	米	もやし、にんじん、こまつな、コーン缶、ピーマン、切り干したいこん
#	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	煮込みスパゲティ	豚肉	スパゲティー	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ピーマン
#	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ボテースト 人参タマキースト	7倍がゆ 魚ボテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 魚ボテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 豚肉ボテト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
#	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参青菜ボテースト	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆーおにぎり	ミルク、鶏肉、豆腐	米、さつまいも	にんじん、もやし、こまつな、えのきだけ、ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ
#	水	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 青菜スープ	5倍がゆー軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯ーごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、白身魚	米	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきだけ、ピーマン、ひじき

★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



## 5月離乳食こんだて表②



2019年5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								
# 木	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ボトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆー軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯ーごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐 野菜がゆ	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな	ミルク、白身魚、豚肉 ゆで中華めん、米	チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ビーマン、しめじ、ねぎ、干ししいたけ	豚肉 米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆーおにぎり							
# 金	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みそば 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みそば 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆーおにぎり	ミルク、白身魚、豚肉 ゆで中華めん、米	チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ビーマン、しめじ、ねぎ、干ししいたけ	豚肉 米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆーおにぎり							
# 土	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク、豚肉 米、パン、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	豚肉 米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆーおにぎり							
# 月	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ボトペースト 人参タマネギペースト	7倍がゆ 魚ボテ煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 魚ボテ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 豚肉ボテ煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、豚肉 ミルク 野菜がゆ	米、パン、じゃがいも ミルク 野菜ペーストサンド	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	ミルク、鶏肉、豆腐 米、さつまいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、生しいたけ、切り干し大いこん、ひじき	豚肉 米、じゃがいも、ホットケーキ粉	にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン缶、いんげん、赤ビーマン、黄ビーマン、ねぎ
			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							
# 火	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツタマネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	5倍がゆー軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯ーごはん 鶏と豆腐煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ	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、鶏肉、豆腐 米、さつまいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、生しいたけ、切り干し大いこん、ひじき	豚肉 米、じゃがいも、ホットケーキ粉	にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン缶、いんげん、赤ビーマン、黄ビーマン、ねぎ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮							
# 水	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 ポテトスープ	5倍がゆー軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯ーごはん 肉だんご煮 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 ホットケーキ	ミルク、豚ひき肉 米、じゃがいも、ホットケーキ粉	にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン缶、いんげん、赤ビーマン、黄ビーマン、ねぎ	豚肉 米、じゃがいも、ホットケーキ粉	にんじん、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、生しいたけ、ねぎ、切り干し大いこん
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ							
# 木	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倍がゆー軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆーおにぎり	ミルク、豚肉、豆腐 米	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、生しいたけ、ねぎ、切り干し大いこん	豚肉 米	にんじん、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、生しいたけ、ねぎ、切り干し大いこん
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆーおにぎり							
# 金	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆーおにぎり	ミルク、白身魚 ゆでうどん、米	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、生しいたけ、ねぎ	豆腐、豚ひき肉 米	長ねぎ、にんじん、干ししいたけ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆーおにぎり							
# 土	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク、豆腐 米	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、たまねぎ、ひじき	豆腐、豚ひき肉 米	長ねぎ、にんじん、干ししいたけ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆーおにぎり							
# 月	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆー軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯ーごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆーおにぎり	ミルク、豆腐 米	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、たまねぎ、ひじき	豚肉 米、さつまいも	にんじん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、もやし、こまつな、ピーマン、しめじ、ねぎ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆーおにぎり							
# 火	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆー軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯ーごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク 煮込みそば	ミルク 煮込みそば	ミルク 煮込みそば	ミルク、白身魚 ゆで中華めん	にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし、こまつな、赤ビーマン、にら、カットわかめ	豆腐、豚ひき肉 米	長ねぎ、キャベツ、生しいたけ
			ミルク 煮込みそば	ミルク 煮込みそば	ミルク 煮込みそば							
# 水	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツタマネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 鶏肉とうふ煮 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 野菜ペーストサンド	ミルク、鶏肉 米、食パン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、赤ビーマン、黄ビーマン、ピーマン、干ししいたけ	豆腐、豚ひき肉 米	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、ピーマン、干ししいたけ
			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							
# 木	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク、白身魚、豆腐 米、さつまいも	にんじん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、ピーマン、ねぎ	豚肉 米、さつまいも	にんじん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、ピーマン、ねぎ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮							
# 金	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みそば 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みそば 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆーおにぎり	ミルク、豆腐 沖縄そば、米	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ	豆腐、豚ひき肉 米	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆーおにぎり							

★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