



6月離乳食こんだて表①



2019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		
		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、ビーマン
1 土		野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ミルク、白身魚、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ひじき、カットわかめ、切り干したいこん
			傘	傘	傘			
3 月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギホテースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→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、白身魚、豆腐	米	にんじん、こまつな、ごぼう、コーン缶、にら
		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 野菜がゆ→おにぎり			
4 火		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	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ビーマン、干しこい
		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 さつま芋煮			
5 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 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、こまつな、ごぼう、コーン缶、にら
		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 野菜がゆ→おにぎり			
6 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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐	米、じゃがいも	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、もずく、えのきたけ
		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			
7 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	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、白身魚、豚ひき肉	米、スパゲティー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、えのきたけ、ねぎ、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	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
8 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、ごぼう
			おにぎり	おにぎり	おにぎり			
10 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→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、豆腐	さつまいも、米	たまねぎ、キャベツ、にんじん、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	ミルク さつま芋煮			
11 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ホテースト	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 豚肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、豆腐	じゃがいも、米	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、ビーマン、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	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
12 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→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、豚肉	米	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ
		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			
13 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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、鶏ひき肉、豆腐、豚肉	米	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ビーマン、切り干したいこん
		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 野菜がゆ→おにぎり			
14 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ホテースト	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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、こまつな、ごぼう、赤ビーマン、ねぎ、干しこい
		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 さつま芋煮			
15 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、干しこい
			おにぎり	おにぎり	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



6月離乳食こんだて表②



2019年6月

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		
17	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ボトペースト		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→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ		ミルク、豆腐、米、食パン、豚ひき肉	力や熱となる食物 じゃがいも	こまつな、長ねぎ、なす、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶
			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					
18	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギペースト		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→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ		ミルク、豆腐	米	たまねぎ、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、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					
19	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参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		5倍がゆー軟飯 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	さつまいも、米	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン
			ミルク さつま芋煮		ミルク さつま芋煮		ミルク さつま芋煮					
20	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ボトペースト		7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ボテスープ		5倍がゆー軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ボテスープ		軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ボテスープ		ミルク、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな
			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					
21	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜大根ペースト		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→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ		ミルク、白身魚	米	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ
			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					
22	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	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ	
			ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい				
24	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツボトペースト		7倍がゆー軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ボテスープ		5倍がゆー軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ボテスープ		軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ボテスープ		ミルク、豆腐、鶏肉	米、マカロニ、じゃがいも	キャベツ、長ねぎ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、きゅうり、ひじき
			ミルク 野菜がゆ		ミルク 野菜がゆ		ミルク 煮込みマカロニ					
25	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト		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→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ		ミルク、白身魚	さつまいも、米	にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干したいこん
			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	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギボトペースト		7倍がゆー軟飯 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→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ		ミルク、鶏肉	米、ホットケーキ粉、じゃがいも	こまつな、にんじん、たまねぎ、トマト、コーン缶、生しいたけ、赤ピーマン、黄ピーマン
			ミルク 野菜がゆ		ミルク 野菜がゆ		ミルク ホットケーキ					
27	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→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、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、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					
28	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ボトペースト		7倍がゆー軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ		煮込みそぼろめん 野菜柔らか煮 豆腐スープ		煮込みそぼろめん 野菜柔らか煮 豆腐スープ		ミルク、豚ひき肉、豆腐	ゆで中華めん、米、じゃがいも	もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、こまつな
			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					
29	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	豆腐	米	キャベツ、にんじん、コーン缶	
			ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい				

★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