









6月離乳食こんだて表①



2020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	体の調子をよくする食物
1	月	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 ポテトスープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	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、にら
2	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 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 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、豚肉、豆腐	じゃがいも、米、さつまいも	にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ
3	水	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜ペーストサンド	ミルク、白身魚	米、食パン、じゃがいも	にんじん、キャベツ、こまつな、ごぼう、ピーマン、ねぎ、干しいたけ
4	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 ミルク さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、豆腐、豚肉	米、さつまいも	キャベツ、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、ひじき
5	金	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 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
6	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
8	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 魚そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 魚そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、白身魚、鶏ひき肉	さつまいも、米	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しいたけ
9	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 冬瓜スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 冬瓜スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豆腐、豚肉	米	たまねぎ、キャベツ、とうがら、にんじん、こまつな、にら、カットわかめ
10	水	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 魚ホト煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚ホト煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、豚肉	米	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ
11	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 ミルク さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、さつまいも	たまねぎ、こまつな、だいごん、キャベツ、にんじん、ねぎ
12	金	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚、豆腐	じゃがいも、米	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、ごぼう、ピーマン、切り干しいたけ、ねぎ、ひじき
13	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、たまねぎ
15	月	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 ミルク 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚、豆腐	米	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン

★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



2020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	力や熱となる食物	体の調子をよくなる食物
16	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギトマトペースト	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 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	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 コーン缶、きゅうり、 ねぎ
17	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 魚そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚、 豚ひき肉	米、さつまいも	にんじん、こまつな、たまねぎ、 ごぼう、コーン缶、にら
18	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜トマトペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、こまつな、たまねぎ
19	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→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、じゃがいも	だいこん、こまつな、にんじん、 えのきたけ
20	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
22	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→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
23	火							
24	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜トマトペースト	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→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉	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、 ピーマン、ねぎ
25	木	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、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、 えのきたけ、切り干しだいこん、 ひじき、カットわかめ
26	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギトマトペースト	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	煮込みめん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豚ひき肉、 豆腐	ゆで中華めん、米、 さつまいも	たまねぎ、もやし、にんじん、 きゅうり、ねぎ、干しいたけ、 カットわかめ
27	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	にんじん、たまねぎ、もずく、 コーン缶、ピーマン
29	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜大根トマトペースト	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 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、だいこん、こまつな、 ごぼう、長ねぎ、切り干しだいこん、 ひじき
30	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギペースト	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	さつまいも、 米	にんじん、こまつな、たまねぎ、 えのきたけ、切り干しだいこん

★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