



# 5月離乳食こんだて表①



2022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
2	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 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	キャベツ、こまつな、にんじん、カットわかめ
3	火	<h2 style="text-align: center;">憲法記念日</h2>						
4	水	<h2 style="text-align: center;">みどりの日</h2>						
5	木	<h2 style="text-align: center;">こどもの日</h2>						
6	金	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 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、コーン缶
7	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
9	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 スープ ミルク さつまい煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまい煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまい煮	ミルク、白身魚	米、じゃがいも、さつまいも	にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン
10	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 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜ペーストサント	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、食パン、じゃがいも	にんじん、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、たまねぎ
11	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 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、さつまいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ピーマン
12	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 ミルク さつまい煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまい煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまい煮	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ
13	金	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 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、ピーマン、ねぎ
14	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
16	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 スープ ミルク さつまい煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまい煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまい煮	ミルク、白身魚、豆腐	さつまいも、米、じゃがいも	にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ

★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

※17日以降は裏面



## 5月離乳食こんだて表②



2022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	かや熱となる食物	体の調子をよくする食物
17	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 青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 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、豚肉、 豆腐	米、じゃがい も	こまつな、にんじん、きゅう り、赤ピーマン、たまねぎ
18	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 青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 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 スープ	ミルク、豚肉	米、じゃがい も	にんじん、こまつな、たま ねぎ、しめじ、生しいたけ、 切り干しだいこん
19	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 青菜ホトトギスペースト	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、食パン、 じゃがいも	にんじん、こまつな、たま ねぎ、コーン缶、ピーマン
20	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 青菜ホトトギスペースト	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	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身 魚	ゆでうどん、 米、じゃがい も	たまねぎ、にんじん、こまつ な、ブロッコリー、ピーマ ン、しめじ
21	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏ひき肉	米	にんじん、たまねぎ、もず く、コーン缶、ピーマン
23	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、さつまい も	たまねぎ、にんじん、こまつ な、しめじ、きゅうり、ピーマ ン、切り干しだいこん
24	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 青菜ホトトギスペースト	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 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、 豆腐	米、食パン、 じゃがいも	にんじん、キャベツ、たま ねぎ、こまつな、えのきた け、きゅうり、生しいたけ、 ねぎ
25	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 青菜ホトトギスペースト	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、ホットケ ーキ粉	たまねぎ、ブロッコリー、え のきたけ、にんじん、コー ン缶、しめじ、ねぎ、カット わかめ、こまつな
26	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 青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 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、じゃがい も、さつまい も	にんじん、もやし、こまつな、 ピーマン、コーン缶、切り干し だいこん
27	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 青菜ホトトギスペースト	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	もやし、にんじん、こまつ な、ねぎ、たまねぎ
28	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	にんじん、こまつな、しめ じ、えのきたけ、ねぎ
30	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 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、豚肉、 豆腐	米、じゃがい も	にんじん、たまねぎ、もや し、こまつな、えのきたけ、 カットわかめ
31	火	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 青菜ホトトギスペースト	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、さつまい も	キャベツ、ブロッコリー、に んじん、たまねぎ、えのき たけ、コーン缶、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