



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	2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 青菜ホテベースト		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、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、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 野菜がゆーおにぎり						
3	火	憲法記念日										
4	水	みどりの日										
5	木	こどもの日										
6金	6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 青菜ホテベースト		7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 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	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、コン缶			
		ミルク 野菜がゆ		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆーおにぎり						
7土	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	9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 青菜ホテベースト		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、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			
		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						
10火	10火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギ 青菜ホテベースト		7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 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、豆腐、豚ひき肉	米、食パン、じゃがいも	にんじん、こまつな、コン缶、ブロッコリー、たまねぎ			
		ミルク 野菜がゆ		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ベーストサンド						
11水	11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、さつまいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ピーマン			
		ミルク 野菜がゆ		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆーおにぎり						
12木	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 青菜ホテベースト		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、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			
		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						
13金	13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		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、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、ビーマン、ねぎ			
		ミルク 野菜がゆ		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆーおにぎり						
14土	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	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 青菜ホテベースト		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、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			
		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						

★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	力や熱となる食物	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 青菜ホテベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 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、赤ビーマン、たまねぎ
		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				
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倍がゆー軟飯 豚肉ボテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→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	にんじん、こまつな、たま ねぎ、しめじ、生しいたけ、 切り干したいこん
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆーおにぎり				
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 青菜ホテベースト	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 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
		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				
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倍がゆー軟飯 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、フロッコリー、ピーマ ン、しめじ
		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	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、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、切り干したいこん
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆーおにぎり				
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 青菜ホテベースト	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
		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				
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、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
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ				
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 青菜ホテベースト	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 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				
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、じゃがい も	もやし、にんじん、こま つな、ねぎ、たまねぎ
		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				
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 青菜ホテベースト	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 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
		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				
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 キャベツサツマ芋ペースト	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、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
		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