



6月離乳食こんだて表①



2022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		
		血液や肉となる食物	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物				
1 水		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、鶏ひき肉、豆腐	米	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、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	ミルク 野菜がゆ			
2 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参青菜タマネギホテベースト	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 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	じゃがいも、米、食パン	こまつな、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、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	ミルク 野菜ベーストサンド			
3 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 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	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、ごぼう
		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			
4 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
6 月		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	さつまいも、米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、干しいたけ
		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			
7 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参カボチャタマネギホテベースト	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 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	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり
		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 野菜がゆーおにぎり			
8 水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参青菜ホテベースト	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	にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、ねぎ、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 野菜がゆーおにぎり	ミルク 野菜がゆーおにぎり			
9 木		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、ホットケーキ粉	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
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク ホットケーキ	ミルク ホットケーキ			
10 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参青菜タマネギホテベースト	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	たまねぎ、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 野菜がゆーおにぎり	ミルク 野菜がゆーおにぎり			
11 土		野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	こまつな、にんじん、コーン缶
13 月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参青菜タマネギホテベースト	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	プロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、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	ミルク 野菜がゆーおにぎり			
14 火		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	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、さつまいも	にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、ねぎ、干しいたけ
		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 水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参青菜タマネギホテベースト	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	かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、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	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

※16日以降は裏面



6月離乳食こんだて表②

2022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		
		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
16	木		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			
		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギホテペースト	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	煮込みそぼろスパゲティ 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豚ひき肉	米、スパゲティー、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ビーマン
17	金		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			
		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、しめじ、えのきたけ、ねぎ
18	土							
		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、じゃがいも、豆腐	米	にんじん、こまつな、えのきたけ、コーン缶、ビーマン、たまねぎ
20	月		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			
		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギホテペースト	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、さつまいも	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく
21	火		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キヤベツホテペースト	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、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、ビーマン、ねぎ
22	水		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク ホットケーキ			
		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			
23	木	慰 靈 の 日						
24	金		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、白身魚	米	にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、きゅうり、ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ
		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、たまねぎ、キャベツ、ビーマン、コーン缶
25	土							
		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜キヤベツホテペースト	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、じゃがいも、豆腐	米	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、ビーマン、切り干したいこん、カットわかめ
27	月		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			
		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、白身魚	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
28	火		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 野菜ベーストサンド			
		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギキヤベツホテペースト	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、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
29	水		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、豆腐、豚肉	米	キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、たまねぎ、切り干したいこん
		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜キヤベツホテペースト	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、白身魚	さつまいも、米、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、ビーマン
30	木		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ヤベツホテペースト	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、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、ビーマン

★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