



5月離乳食こんだて表①

2023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 豆腐ベース 人参タマネギ・青菜ホテベース	力や熱となる食物 ミルク、豚肉、豆腐	体の調子をよくする食物 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、かぼちゃ、カットわかめ													
1 月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ・青菜ホテベース	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 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、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、かぼちゃ、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													
2 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参キヤベツ・青菜ホテベース	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 さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	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							
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮													
3 水		憲法記念日																
4 木		みどりの日																
5 金		こどもの日																
6 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	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ							
			ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい													
8 月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参タマネギ・カボチャホテベース	7倍がゆ 魚ボテ煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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、たまねぎ	ミルク、鶏肉、豆腐	米、食パン、さつまいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、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 野菜がゆ→おにぎり													
9 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ・青菜キャベツベース	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、さつまいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、きゅうり、生しいたけ、ねぎ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	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 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド													
10 水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参タマネギ・青菜ホテベース	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	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、白身魚	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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり													
11 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参青菜キャベツベース	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、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、豆腐	米、じゃがいも	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							
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮													
12 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ・青菜ホテベース	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 豆腐そぼろ煮 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、しめじ、えのきたけ、ねぎ	ミルク、豆腐	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、長ねぎ、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→おにぎり													
13 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	ミルク、豆腐	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、長ねぎ、こまつな							
			ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい													
15 月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ・青菜キャベツベース	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、さつまいも	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ	ミルク、豆腐	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、長ねぎ、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→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