



6月離乳食こんだて表①



2023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 | 体の調子をよくする食物 |
| 1 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→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 | こまつな、にんじん、えのきたけ、コーン缶、赤ビーマン、黄ビーマン、ピーマン、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→おにぎり | | | | |
| 2 金 | | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ペースト | 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、さつまいも | にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、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 | | | | |
| 3 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 |
| | | |  |  |  | | | |
| 5 月 | | 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 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 | 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、長ねぎ、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 | | | | |
| 6 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→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 | 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、切り干しだいこん |
| | | 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 | | | | |
| 7 水 | | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜キャベツペースト | 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 | 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→おにぎり | | | | |
| 8 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→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、きゅうり、ピーマン、干しいたけ |
| | | 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 金 | | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜キャベツペースト | 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 | たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、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→おにぎり | | | | |
| 10 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 |
| | | |  |  |  | | | |
| 12 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 | 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 | 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 | | | | |
| 13 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→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 | ブロッコリー、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→おにぎり | | | | |
| 14 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 | 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 | だいこん、にんじん、しめじ、キャベツ、こまつな、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 | | | | |
| 15 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 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 | たまねぎ、にんじん、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