



12月離乳食こんだて



2023年12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		
		豆や肉となる食物	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物				
1 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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯ーごはん 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、鶏肉	米、食パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、こまつな、コーン缶
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド			
2 土		野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきだけ
4 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 青菜大根ペースト	7倍がゆー魚煮付け 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	軟飯ーごはん 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	たいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、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			
5 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	軟飯ーごはん 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、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、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			
6 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 青菜タマネギペースト	7倍がゆー魚煮付け 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	軟飯ーごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきだけ、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、ひじき
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆーおにぎり			
7 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	軟飯ーごはん 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、ピーマン、しめじ、切り干したいこん、こまつな
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆーおにぎり			
8 金		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 青菜タマネギペースト	7倍がゆー魚煮付け 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	軟飯ーごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米	キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、こまつな、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			
9 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
11 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	軟飯ーごはん 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	りんご、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきだけ、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ
			ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮			
12 火		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 青菜タマネギペースト	7倍がゆー魚煮付け 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	軟飯ーごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、えのきだけ、生しいたけ、こまつな
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆーおにぎり			
13 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 青菜ホテベースト	7倍がゆー豆腐煮付け 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	軟飯ーごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、豆腐	米、パン、じゃがいも	にんじん、こまつな、きゅうり、赤ピーマン、きゅうり、切り干したいこん、ひじき、たまねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド			
14 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 青菜大根ペースト	7倍がゆー魚煮付け 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	軟飯ーごはん 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	たいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきだけ、カットわかめ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆーおにぎり			

★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

※15日以降は裏面





12月離乳食こんだて

2023年12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
15	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→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みスパゲティ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐 米、スパゲティー、じゃがいも
			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	
16	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉 米
18	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギ 青菜大根ベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり	
19	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 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
			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	
20	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギ 青菜キャベツベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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
			ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮	
21	木	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→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
			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	
22	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギ 青菜キャベツベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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	保育乳、白身魚 米
			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	
23	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉 米
25	月	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→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、じゃがいも
			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	
26	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギ 青菜キャベツベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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
			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	
27	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→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、ホットケーキ粉、さつまいも
			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	
28	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 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→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
			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

