



1月離乳食こんだて表①

2024年1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								
4	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 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、豚ひき肉、豆腐	米、ホットケーキ粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、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	ミルク ホットケーキ							
5	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、さつまいも	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん				
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮							
6	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏肉	米	キャベツ、にんじん、ねぎ				
			（お祝い）	（お祝い）	（お祝い）							

8月

成人の日

9	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 青菜キャベツホットベースト	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	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン				
		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	ミルク さつま芋りんご煮							
10	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	たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、しめじ、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	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 白身魚ベースト 人参タマネギ キャベツサツマ芋ベースト	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、さつまいも	キャベツ、にんじん、ごぼう、コーン缶、ピーマン、たまねぎ、ひじき				
		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→おにぎり							
12	金	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ットベースト	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮	ミルク、豆腐、豚肉	ゆでうどん、米、じゃがいも	こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、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→おにぎり							
13	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉	米	長ねぎ、にんじん、干しいたけ				
			（お祝い）	（お祝い）	（お祝い）							
15	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参キャベツ青菜大根ベースト	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	だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ				
		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→おにぎり							
16	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、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	ミルク さつま芋煮							
17	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 青菜かぼちゃベースト	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	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、かぼちゃ、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	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

※18日以降は裏面



1月離乳食こんだて表②

2024年1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
18	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 青菜ボーテベースト	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、さつまいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、りんご
		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				
19	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参キャベツ 青菜タマネギ ボーテベースト	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、食パン、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、しめじ、ピーマン、コーン缶、カットわかめ
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド				
20	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米、さつまいも	にんじん、たまねぎ
22	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 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、だいこん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干したいこん、たまねぎ、こまつな
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり				
23	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 ボーテベースト	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	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、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→おにぎり				
24	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参キャベツ 青菜タマネギ ボーテベースト	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、ホットケーキ粉	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、たまねぎ、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				
25	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 青菜ボーテベースト	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	たまねぎ、にんじん、しめじ、生しいたけ、きゅうり、切り干したいこん、ひじき、こまつな
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮				
26	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 豆腐そぼろ煮 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 スープ	ミルク、豚ひき肉	米、スパゲティー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、干しいたけ、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				
27	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏ひき肉	米	もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、にんじん
29	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参キャベツ 青菜タマネギ 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、さつまいも	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン、生しいたけ、切り干したいこん、ひじき
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり				
30	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 青菜ボーテベースト	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、豚肉、豆腐	じゃがいも、米、マカロニ	にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ				
31	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 青菜ボーテベースト	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、豚ひき肉、豆腐	米、食パン、じゃがいも	にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、長ねぎ、コーン缶、ねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン、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 野菜ペーストサンド				

★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