



2月離乳食こんだて表①



2024年2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 人参タマネギ青菜キヤベーツ		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	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、しめじ
				ミルク さつま芋煮		ミルク さつま芋煮		ミルク さつま芋煮				
2 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜キヤベーツ		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、だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン、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				
3 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、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
5 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、もやし、こまつな、ごぼう、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				
6 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根青菜ペースト		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、だいこん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、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				
7 水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ボーテペースト		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	こまつな、にんじん、きゅうり、干ししいたけ、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				
8 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ボーテペースト		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	にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん、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				
9 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ボーテペースト		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		煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ		ミルク、豚肉、豆腐	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、えのきたけ、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				
10 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、えのきたけ
12 月				振替休日								
13 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ボーテペースト		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	にんじん、こまつな、ブロッコリー、コーン缶、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				
14 水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜大根ペースト		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	キャベツ、だいこん、こまつな、にんじん、もやし、えのきたけ、もずく
				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 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ボーテペースト		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	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



2月離乳食こんだて表②



2024年2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								
16 金		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 青菜ボーテペースト	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	じゃがいも、米	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、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→おにぎり							
17 土		野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉、豆腐	米	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶				
19 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 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 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり							
20 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 キャベツ ボーテペースト	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、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、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							
21 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 ボーテペースト	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、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン				
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮							
22 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	キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、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 野菜がゆ→おにぎり							
23 金		天皇誕生日										
24 土		野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン				
26 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、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、切り干し大いこん				
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮							
27 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 青菜ボーテペースト	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	もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、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 野菜ペーストサンド							
28 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 青菜ボーテペースト	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、豚ひき肉、豆腐	米、ホットケーキ粉、じゃがいも	ブロッコリー、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、カットわかめ、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							
29 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 青菜かぼちゃペースト	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	かぼちゃ、にんじん、こまつな、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、切り干しだいこん、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							

★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