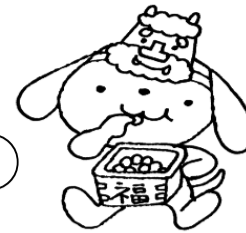




2月離乳食こんだて表①



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	カや熱となる食物	体の調子をよくなる食物
1	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギカボチャホトトギスペースト	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	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、しめじ
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
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 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 さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
7	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	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 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	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 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	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、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 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	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 さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
15	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	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 人参たまねぎ 青菜ホトトギスペースト	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	だいこん、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 人参たまねぎ 青菜ホトトギスペースト	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 青菜たまねぎホトトギスペースト	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 人参たまねぎ 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 人参たまねぎ 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、生しいたけ、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			
27	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ 青菜ホトトギスペースト	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 人参たまねぎ 青菜ホトトギスペースト	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 人参たまねぎ 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