



12月離乳食こんだて表①



2018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
1	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐	米	にんじん、しめじ、ねぎ、ひじき
3	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根ブロッコリーペースト	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、豆腐	米、マカロニ	ブロッコリー、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ
4	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根キャベツペースト	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	さつまいも、米	にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな、ごぼう、りんご
5	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	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	米、ホットケーキ粉	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、生しいたけ、ねぎ
6	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ホトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	にんじん、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
7	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 大根人参タネペースト	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米、スパゲティ	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
8	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	もずく、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、にんじん
10	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ホトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豚肉、豆腐	じゃがいも、米	こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、カットわかめ
11	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキャベツペースト	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、ホットケーキ粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん、カットわかめ
12	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ホトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐、鶏ひき肉	米、じゃがいも	キャベツ、しめじ、にんじん、こまつな
13	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根ホトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚	米、さつまいも、じゃがいも	パパイヤ(未熟果)、にんじん、だいこん、ごぼう、コーン缶、ひじき
14	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豆腐	米、食パン	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン
15	土	野菜がゆ	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	豚肉	スパゲティ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン

★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



12月離乳食こんだて表②



2018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	カや熱となる食物	体の調子をよくする食物
17	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉	米、さつまい も	キャベツ、だいこん、にん じん、しめじ、ピーマン、ね ぎ、りんご
			ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮			
18	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギペースト	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 わかめスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、白身 魚	米	たまねぎ、こまつな、キャ ベツ、えのきたけ、にんじ ん、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			
19	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	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	にんじん、こまつな、赤 ピーマン、きゅうり、切り干 しいたご
			ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮			
20	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐	米、じゃがい も	にんじん、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→おにぎり			
21	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツペースト	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身 魚	ゆでうどん、 米	キャベツ、にんじん、こま つな、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			
22	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、ごぼう、ねぎ
24	月	* * * 振替休日 * * *						
25	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	キャベツ、たまねぎ、にん じん、こまつな、トマト、赤 ピーマン、生しいたけ
			ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮			
26	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギブロッコリーペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ワカメスープ	5倍がゆ→軟飯 肉だんご煮 野菜柔らか煮 ワカメスープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 野菜柔らか煮 ワカメスープ	ミルク、豚ひ き肉、豆腐	米、ホット ケーキ粉	たまねぎ、ブロッコリー、え のきたけ、にんじん、しめ じ、ねぎ、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 ホットケーキ			
27	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜大根ペースト	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	さつまいも、 米	キャベツ、たまねぎ、にん じん、だいこん、ほうれん そう、ピーマン、りんご
			ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮			
28	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込み沖繩そば 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豆腐	沖繩そば、米	もやし、にんじん、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			

★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

