



# 5月離乳食こんだて表①



2019年5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  | 水  | <b>即位の日</b>                               |                            |                               |                                |               |                 |                                     |
| 2  | 木  | <b>国民の休日</b>                              |                            |                               |                                |               |                 |                                     |
| 3  | 金  | <b>憲法記念日</b>                              |                            |                               |                                |               |                 |                                     |
| 4  | 土  | <b>みどりの日</b>                              |                            |                               |                                |               |                 |                                     |
| 6  | 月  | <b>振替休日</b>                               |                            |                               |                                |               |                 |                                     |
| 7  | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参マメキペースト     | 7倍がゆ 魚ポテト煮<br>野菜柔らか煮 スープ   | 5倍がゆ→軟飯 魚ポテト煮<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮<br>野菜柔らか煮 スープ    | ミルク、豚肉        | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉 | たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、切り干しだいごん、ひじき    |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ                | ミルク<br>野菜がゆ                   | ミルク<br>ホットケーキ                  |               |                 |                                     |
| 8  | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ペースト   | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 鶏煮付け<br>野菜柔らか煮 わかめスープ   | ミルク、鶏肉        | 米、さつまいも         | 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<br>さつまいも煮              | ミルク<br>さつまいも煮                 | ミルク<br>さつまいも煮                  |               |                 |                                     |
| 9  | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参キャベツポテトペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 ポテトスープ | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 ポテトスープ | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 ポテトスープ   | ミルク、白身魚、豚肉    | 米、じゃがいも、さつまいも   | キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、コーン缶             |
|    |    |   | ミルク<br>芋がゆ                 | ミルク<br>芋がゆ                    | ミルク<br>芋がゆ→おにぎり                |               |                 |                                     |
| 10 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参青菜ペースト       | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | ミルク、豆腐、鶏肉     | 米               | もやし、にんじん、こまつな、コーン缶、ピーマン、切り干しだいごん    |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ                | ミルク<br>野菜がゆ                   | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり               |               |                 |                                     |
| 11 | 土  | 野菜がゆ                                      | ぞうすい                       | ぞうすい                          | 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                |
|    |    |   |                            |                               |                                |               |                 |                                     |
| 13 | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参マメキペースト     | 7倍がゆ 魚ポテト煮<br>野菜柔らか煮 スープ   | 5倍がゆ→軟飯 魚ポテト煮<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮<br>野菜柔らか煮 わかめスープ | ミルク、豚肉        | 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<br>野菜がゆ                | ミルク<br>野菜がゆ                   | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり               |               |                 |                                     |
| 14 | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参青菜ペースト       | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 鶏と豆腐煮<br>野菜柔らか煮 スープ     | ミルク、鶏肉、豆腐     | 米、さつまいも         | にんじん、もやし、こまつな、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ |
|    |    |   | ミルク<br>さつまいも煮              | ミルク<br>さつまいも煮                 | ミルク<br>さつまいも煮                  |               |                 |                                     |
| 15 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ペースト  | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 青菜スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 青菜スープ  | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 青菜スープ    | ミルク、白身魚       | 米               | キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、ひじき       |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ                | ミルク<br>野菜がゆ                   | ミルク<br>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



## 5月離乳食こんだて表②



2019年5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      | かや熱となる食物        | 体の調子をよくする食物                                     |
| 16 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 青菜ポテペースト       | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 ポテトスープ  | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 ポテトスープ  | 軟飯→ごはん 豆腐煮付け<br>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、たまねぎ、こまつな                                  |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ                     | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり               |               |                 |   |
| 17 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト  | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ      | 煮込みそば 魚煮付け<br>野菜柔らか煮            | 煮込みそば 魚煮付け<br>野菜柔らか煮           | ミルク、白身魚、豚肉    | ゆで中華めん、米        | チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、しめじ、ねぎ、干しいたけ        |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ                     | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり               |               |                 |   |
| 18 | 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                                     |
|    |    |   |                              |                                 |                                |               |                 |   |
| 20 | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ポテペースト 人参タマネギペースト  | 7倍がゆ 魚ポテト煮<br>野菜柔らか煮 スープ     | 5倍がゆ→軟飯 魚ポテト煮<br>野菜柔らか煮 スープ     | 軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮<br>野菜柔らか煮 わかめスープ | ミルク、豚肉        | 米、パン、じゃがいも      | にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ                |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ                     | ミルク<br>野菜ペーストサンド               |               |                 |   |
| 21 | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参キャベツタマネギペースト | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 キャベツスープ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 キャベツスープ | 軟飯→ごはん 鶏と豆腐煮<br>野菜柔らか煮 キャベツスープ | ミルク、鶏肉、豆腐     | 米、さつまいも         | キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、生しいたけ、切り干しいたけ、ひじき          |
|    |    |   | ミルク<br>さつまいも煮                | ミルク<br>さつまいも煮                   | ミルク<br>さつまいも煮                  |               |                 |   |
| 22 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト  | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 ポテトスープ   | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 ポテトスープ   | 軟飯→ごはん 肉だんご煮<br>野菜柔らか煮 ポテトスープ  | ミルク、豚ひき肉      | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉 | にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン缶、いんげん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ         |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ                     | ミルク<br>ホットケーキ                  |               |                 |   |
| 23 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ペースト   | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ    | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ    | ミルク、豚肉、豆腐     | 米               | こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、生しいたけ、ねぎ、切り干しいたけ             |
|    |    |   | ミルク<br>芋がゆ                   | ミルク<br>芋がゆ                      | ミルク<br>芋がゆ→おにぎり                |               |                 |   |
| 24 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト  | 煮込みうどん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮        | 煮込みうどん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮           | 煮込みうどん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮          | ミルク、白身魚       | ゆでうどん、米         | たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、しめじ、ねぎ                  |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ                     | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり               |               |                 |   |
| 25 | 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                                  |
|    |    |   |                              |                                 |                                |               |                 |   |
| 27 | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ペースト   | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 青菜スープ   | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 青菜スープ   | 軟飯→ごはん 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 青菜スープ   | ミルク、豆腐        | 米               | キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、たまねぎ、ひじき              |
|    |    |   | ミルク<br>芋がゆ                   | ミルク<br>芋がゆ                      | ミルク<br>芋がゆ→おにぎり                |               |                 |   |
| 28 | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>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<br>野菜柔らか煮 大根スープ    | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 大根スープ    | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 大根スープ    | ミルク、白身魚       | 米、ゆで中華めん        | にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし、こまつな、赤ピーマン、にら、カットわかめ         |
|    |    |   | ミルク<br>煮込みそば                 | ミルク<br>煮込みそば                    | ミルク<br>煮込みそば                   |               |                 |   |
| 29 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参キャベツタマネギペースト | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | 軟飯→ごはん 鶏肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ    | ミルク、鶏肉        | 米、食パン           | たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、干しいたけ |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ                     | ミルク<br>野菜ペーストサンド               |               |                 |   |
| 30 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>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<br>野菜柔らか煮 スープ      | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ      | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ      | ミルク、白身魚、豆腐    | 米、さつまいも         | にんじん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、ピーマン、ねぎ                     |
|    |    |   | ミルク<br>さつまいも煮                | ミルク<br>さつまいも煮                   | ミルク<br>さつまいも煮                  |               |                 |   |
| 31 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参青菜ペースト       | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | 煮込みそば 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮           | 煮込みそば 豆腐煮付け<br>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<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ                     | ミルク<br>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