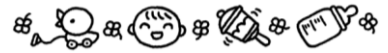




6月離乳食こんだて表①



2019年6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
1	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
3	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキホトペースト	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、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ひじき、カットわかめ、切り干しだいこん
4	火		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、豚肉	米	にんじん、こまつな、ごぼう、コーン缶、にら
5	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ青葉ペースト	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	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、干しいたけ
6	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツホトペースト	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	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、もずく、えのきたけ
7	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ青葉ペースト	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、白身魚、豚ひき肉	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、えのきたけ、ねぎ、ひじき
8	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
10	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキキャベツペースト	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、豆腐	さつまいも、米	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ
11	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青葉ホトペースト	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 豚肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、豆腐	じゃがいも、米	にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、カットわかめ
12	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキカボチャペースト	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、豚肉	米	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ
13	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青葉タネペースト	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 肉だんご煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏ひき肉、豆腐、豚肉	米	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しだいこん
14	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青葉ホトペースト	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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、こまつな、ごぼう、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ
15	土	野菜がゆ	煮込みうどん	煮込みうどん	煮込みうどん	豚肉	ゆでうどん	キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ

★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



6月離乳食こんだて表②



2019年6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 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 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	豚ひき肉	米、食パン、 じゃがいも	こまつな、長ねぎ、なす、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶
		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				
18	火	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 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	たまねぎ、こまつな、だいごん、キャベツ、にんじん、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				
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	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン
		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				
20	木	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、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				
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	だいごん、こまつな、にんじん、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→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	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ
24	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツホトペースト	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、 鶏肉	米、マカロニ、 じゃがいも	キャベツ、長ねぎ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、きゅうり、ひじき
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ				
25	火	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	さつまいも、 米	にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこみぶ、切り干しだいごん
		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				
26	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎホトペースト	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	米、ホットケーキ粉、じゃがいも	こまつな、にんじん、たまねぎ、トマト、コーン缶、生しいたけ、赤ピーマン、黄ピーマン
		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 人参キャベツ青菜ペースト	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	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ
		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				
28	金	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 スープ	煮込みそぼろめん 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みそぼろめん 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	ゆで中華めん、米、じゃがいも	もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、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 野菜がゆ→おにぎり				
29	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐	米	キャベツ、にんじん、コーン缶

★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