



6月離乳食こんだて表①



2018年6月

宜野湾市 保育課

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	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキペースト	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みそばろスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みそばろスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、しめじ、ねぎ
		野菜がゆ	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	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
4	月	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 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、豚肉、白身魚	米	にんじん、こまつな、ごぼう、コーン缶、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり
		野菜がゆ	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	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
5	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 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、食パン、じゃがいも	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、きゅうり
		野菜がゆ	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	豚ひき肉	米、じゃがいも	キャベツ、にんじん、しめじ、たまねぎ、もずく、ピーマン
6	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテスープ	5倍がゆ 豆腐そばろ煮 野菜柔らか煮 ポテスープ	軟飯→ごはん 豆腐そばろ煮 野菜柔らか煮 ポテスープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、じゃがいも	キャベツ、にんじん、しめじ、たまねぎ、もずく、ピーマン
		野菜がゆ	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	豚ひき肉	米、じゃがいも	キャベツ、にんじん、しめじ、たまねぎ、もずく、ピーマン
7	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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、ゆで中華めん	だいこん、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、赤ピーマン
		野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みそば	豚ひき肉	米、さつまいも	にんじん、ごぼう、長ねぎ
8	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 青菜スープ	5倍がゆ 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	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ
		野菜がゆ	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	豚ひき肉	米、さつまいも	にんじん、ごぼう、長ねぎ
9	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米、さつまいも	にんじん、ごぼう、長ねぎ
		♪🐼	♪🐼	♪🐼	♪🐼	豚肉	米、さつまいも	にんじん、ごぼう、長ねぎ
11	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 肉だんご煮 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	さつまいも、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
		野菜がゆ	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	豚ひき肉	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
12	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 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
		野菜がゆ	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	豚ひき肉	米	とうがん、かぼちゃ、もやし、にんじん、こまつな、干しいたけ、カットわかめ
13	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト カボチャ冬瓜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ 豆腐そばろ煮 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 豆腐そばろ煮 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米	とうがん、かぼちゃ、もやし、にんじん、こまつな、干しいたけ、カットわかめ
		野菜がゆ	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	豚ひき肉	米	とうがん、かぼちゃ、もやし、にんじん、こまつな、干しいたけ、カットわかめ
14	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ポテペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテスープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテスープ	ミルク、白身魚	米、食パン、じゃがいも	こまつな、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ひじき
		野菜がゆ	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	豚ひき肉	米、マカロニ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ピーマン、ひじき
15	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	米、マカロニ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ピーマン、ひじき
		野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ	ミルク 煮込みマカロニ	豚肉	米、マカロニ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ピーマン、ひじき

★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



2018年6月

宜野湾市 保育課

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
16	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	たまねぎ、にんじん、グリーンピース
18	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホトホトペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚ホトホト煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ 魚ホトホト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉ホトホト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ ミルク 豆乳ヒラヤーチー	ミルク、豚肉	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
19	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	5倍がゆ 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、豆腐、豚ひき肉	さつまいも、米	たまねぎ、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ
20	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト かぼちゃタマネギペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり
21	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ホトホト人参ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな
22	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 ミルク 芋がゆ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	煮込みそぼろめん 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、豚ひき肉、豆腐	ゆで中華めん、米	もやし、にんじん、こまつな、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
23	土	 慰 霊 の 日 						
25	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 青菜ホトホトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ ミルク さつま芋煮	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ ミルク さつま芋煮	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
26	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホトホトペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚ホトホト煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ 魚ホトホト煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉ホトホト煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豚肉	じゃがいも、米	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ
27	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク ホットケーキ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	こまつな、にんじん、たまねぎ、トマト、コーン缶、生しいたけ
28	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参冬瓜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、豆腐	さつまいも、米	とうがん、たまねぎ、にんじん、ねぎ
29	金	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、小麦粉	にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
30	土	野菜がゆ	ぞうすい 	ぞうすい 	ぞうすい 	豆腐	米、はるさめ	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