



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	力や熱となる食物	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 人参マネキペースト	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
2	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
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
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
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 ポテトスープ	5倍がゆ 豆腐そばろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐そばろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	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
7	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参マネキペースト	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
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
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
11	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参マネキペースト	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
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
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
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 ポテトスープ	5倍がゆ 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、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
15	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参マネキペースト	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

★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







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	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
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
			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			
18	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホトトギス 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚ホトトギス 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚ホトトギス 野菜柔らか煮 わかめスープ	軟飯→ごはん 豚肉ホトトギス 野菜柔らか煮 わかめスープ	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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 豆乳ヒラヤーチー			
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	5倍がゆ 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	さつまいも、 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 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	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 加熱タマネギペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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、かぼちゃ、にん じん、なす、きゅうり
			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	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 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 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	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			
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	5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 スープ	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 しいたけ、カットわかめ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
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 青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	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、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
			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	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホトトギス 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚ホトトギス 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚ホトトギス 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホトトギス 野菜柔らか煮 スープ	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 ごん、ひじき、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			
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	5倍がゆ 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、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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
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	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	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
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
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	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、小麦粉	にんじん、こまつな、しめ じ、刻みこんぶ、切り干し だいごん
			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			
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
			ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ	ミルク			

★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