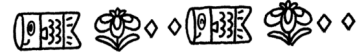




5月離乳食こんだて表①



2020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	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 白身魚ペースト 人参タネキ野菜ペースト	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、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、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					
2	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、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	
4	月	みどりの日							
5	火	こどもの日							
6	水	振替休日							
7	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ野菜ペースト	7倍がゆ 魚ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホト煮 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、切り干しだいこん、ひじき	
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ					
8	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ野菜ペースト	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、豆腐、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、ねぎ、ひじき	
		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					
9	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、にんじん、じゃがいも、コーン缶、ピーマン	
#	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキキャベツペースト	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 鶏とうふ煮 野菜柔らか煮 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、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき	
		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					
#	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキブロッコリーペースト	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、さつまいも	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ごぼう、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ	
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり					
#	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ホト野菜ペースト	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 わかめスープ	軟飯→ごはん 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、豚肉	米、食パン、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、コーン缶、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 野菜ペーストサンド					
#	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ野菜ペースト	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、さつまいも	キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、ピーマン、ひじき	
		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					
#	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ野菜ペースト	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、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、干しいたけ	
		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					

★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



2020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
#	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
#	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 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らかか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らかか煮 豆腐スープ	ミルク、白身魚、豆腐	米、さつまいも	ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、にんじん、コーン缶
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
#	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ホトトギス青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らかか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らかか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐、鶏ひき肉	米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな
			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			
#	水	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 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らかか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らかか煮 豆腐スープ	ミルク、白身魚、豆腐	米、パン	こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、ねぎ
			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			
#	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ホトトギス青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	ミルク、豆腐	米、じゃがいも	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、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			
#	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 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 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	ミルク、豆腐	米	にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし、こまつな、ピーマン、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			
#	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
#	月	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 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らかか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らかか煮 豆腐スープ	ミルク、白身魚、豆腐	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			
#	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ホトトギス青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうろ煮 野菜柔らかか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豚肉とうろ煮 野菜柔らかか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐、豚肉	米、マカロニ、じゃがいも	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、コーン缶、ピーマン、切り干しだいこん
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ			
#	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ホトトギス青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、ホットケーキ粉、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな、トマト、コーン缶、きゅうり、生しいたけ、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			
#	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らかか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らかか煮 大根スープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、さつまいも	だいこん、にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、コーン缶、干しいたけ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ			
#	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 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 野菜柔らかか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らかか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らかか煮	ミルク、白身魚	ゆでうどん、米	たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン、しめじ、ねぎ、干しいたけ
			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			
#	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