



1月離乳食こんだて表①



2022年1月

宜野湾市 子育て支援課

日付	曜日	月齢				材料と体内での主なはたらき		
		5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	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
4	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根のキキ野菜ペースト	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	さつまいも、 米	だいたいこん、にんじん、生しいたけ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいごん、たまねぎ、こまつな
5	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜のキキ野菜ペースト	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 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、白身 魚	米、じゃがいも	こまつな、にんじん、えのきたけ、刻みごんぶ、切り干しだいごん、たまねぎ
6	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参のキキ野菜ペースト	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、豚肉、 豆腐	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、カットわかめ
7	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参のキキ野菜ペースト	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	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、カットわかめ
8	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏肉	米	キャベツ、にんじん、ねぎ
10	月	成人の日						
11	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参のキキ野菜ペースト	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 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 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	たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん
12	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜のキキ野菜ペースト	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	さつまいも、 米	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、りんご
13	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参のキキ野菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、パン、 じゃがいも	キャベツ、にんじん、だいごん、長ねぎ、ピーマン、ひじき
14	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜のキキ野菜ペースト	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	にんじん、こまつな、きゅうり、赤ピーマン、切り干しだいごん、たまねぎ
15	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏ひき肉	米	もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、にんじん
17	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜のキキ野菜ペースト	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、じゃがいも	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、もずく

★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

※18日以降は裏面



1月離乳食こんだて表②



2022年1月

宜野湾市 子育て支援課

日付	曜日	月齢				材料と体内での主なはたらき		
		5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	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
18	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参りんご青菜りんごペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	煮込みミートスパゲティ 野菜柔らか煮 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、コーン缶、干しいたけ、ひじき
19	水	🌸 お弁当会 🌸				ミルク	さつまいも	りんご
20	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参りんご青菜りんごペースト	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、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな
21	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根りんごキャベツペースト	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	米	だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、コーン缶、ねぎ
22	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、たまねぎ
24	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参りんご青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、豆腐	米、マカロニ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、コーン缶、ピーマン、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
25	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参りんご青菜りんごペースト	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、たまねぎ、しめじ、ピーマン、りんご
26	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参りんご青菜ペースト	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 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 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、ホットケーキ粉	たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ
27	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参りんご青菜りんごペースト	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、食パン、じゃがいも	にんじん、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶
28	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参りんご青菜ペースト	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮	ミルク、豚肉、豆腐	ゆでうどん、米	キャベツ、こまつな、にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ、ひじき
29	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
31	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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	さつまいも、米	にんじん、だいこん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、こまつな

★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