



2月離乳食こんだて表①



2022年2月

京野市 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	骨や歯となる食物	体の調子をよくする食物		
1	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 乳母さんへ 人のお世話を受けたいへん	7倍がゆ 豆腐菜付け 野菜からかき スープ	5倍がゆ-軟飯 豆腐そぼろ菜 野菜からかき スープ	軟飯-ごはん 豆腐そぼろ菜 野菜からかき スープ	ミルク、鶏ひき肉、豆腐	米、ホットケーキ粉、さつまいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、干しいたけ		
			ミルク さつまいも	ミルク さつまいも	ミルク ホットケーキ					
2	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 乳母さんへ 人のお世話を受けたいへん	7倍がゆ 魚菜付け 野菜からかき スープ	5倍がゆ-軟飯 魚菜付け 野菜からかき スープ	軟飯-ごはん 魚菜付け 野菜からかき スープ	豚骨乳、白身魚、豚肉	米、さつまいも	りんご、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、コーン缶、ピーマン、ひじき		
			ミルク さつまいもりんご	ミルク さつまいもりんご	ミルク さつまいもりんご					
3	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 乳母さんへ 人のお世話を受けたいへん	7倍がゆ 豆腐菜付け 野菜からかき スープ	5倍がゆ-軟飯 豆腐そぼろ菜 野菜からかき スープ	軟飯-ごはん 豆腐そぼろ菜 野菜からかき スープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米	だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、ピーマン、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					
4	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 乳母さんへ 人のお世話を受けたいへん	7倍がゆ 魚菜付け 野菜からかき スープ	5倍がゆ-軟飯 魚菜付け 野菜からかき スープ	軟飯-ごはん 魚菜付け 野菜からかき スープ	ミルク、豚肉、豆乳	ゆで中華めん、米、じゃがいも	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな、コーン缶、卵、ピーマン		
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 菜込みそば					
5	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、干しいたけ		
7	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 乳母さんへ 人のお世話を受けたいへん	7倍がゆ 豆腐菜付け 野菜からかき スープ	5倍がゆ-軟飯 豚肉とうふ菜 野菜からかき スープ	軟飯-ごはん 豚肉とうふ菜 野菜からかき スープ	ミルク、豚肉、豆腐	米、さつまいも	にんじん、だいこん、もやし、ピーマン、コーン缶、島にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、こまつな		
			ミルク さつまいも	ミルク さつまいも	ミルク さつまいも					
8	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 乳母さんへ 人のお世話を受けたいへん	7倍がゆ 魚菜付け 野菜からかき、ポテトスープ	5倍がゆ-軟飯 魚菜付け 野菜からかき ポテトスープ	軟飯-ごはん 魚菜付け 野菜からかき ポテトスープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン		
			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	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 乳母さんへ 人のお世話を受けたいへん	7倍がゆ 豆腐菜付け 野菜からかき スープ	5倍がゆ-軟飯 豚肉とうふ菜 野菜からかき スープ	軟飯-ごはん 豚肉とうふ菜 野菜からかき スープ	ミルク、豚肉、豆腐	じゃがいも、米	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、卵、ピーマン、切り干しだいこん、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					
10	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 乳母さんへ 人のお世話を受けたいへん	7倍がゆ 魚菜付け 野菜からかき スープ	5倍がゆ-軟飯 豚肉とうふ菜 野菜からかき スープ	軟飯-ごはん 豚肉とうふ菜 野菜からかき スープ	ミルク、豚肉	米、食パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、コーン缶、卵、ピーマン、黄ピーマン、ピーマン		
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜-ライスパン					
11	金	🌸🌸🌸🌸🌸 建国記念の日 🌸🌸🌸🌸🌸								
12	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン		
14	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 乳母さんへ 人のお世話を受けたいへん	7倍がゆ 魚菜付け 野菜からかき スープ	5倍がゆ-軟飯 魚菜付け 野菜からかき スープ	軟飯-ごはん 魚菜付け 野菜からかき スープ	ミルク、白身魚	米、さつまいも	だいこん、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ		
			ミルク さつまいも	ミルク さつまいも	ミルク さつまいも					

★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離乳食を変更することがあります

※15日以降は裏面



2月離乳食こんだて表②



2022年2月

宮野市 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		
						魚や肉となる食物	カや卵となる食物	体の調子をよくする食物
15	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆乳ペースト 人参リンゴ野菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜からかき スープ	8倍がゆ-軟飯 豚肉とうふ煮 野菜からかき スープ	軟飯-ごはん 豚肉とうふ煮 野菜からかき スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米	かぼちゃ、こまつな、にん じん、たまねぎ、もやし、 コーン缶、キャベツ、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			
16	水	お弁当会				ミルク	米	たまねぎ、赤ピーマン、ねぎ、 おいしいたけ、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			
17	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆乳ペースト 人参リンゴ野菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜からかき スープ	8倍がゆ-軟飯 豆腐煮付け 野菜からかき スープ	軟飯-ごはん 豆腐煮付け 野菜からかき 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			
18	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆乳ペースト 人参リンゴ野菜ペースト	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜からかき ポテトスープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜からかき ポテトスープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜からかき ポテトスープ	ミルク、白身 魚、豚肉	米、スパゲ ティ、じゃがい も	たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、こまつな、ピー マン
			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	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	こまつな、にんじん、コー ン缶
21	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆乳ペースト 人参リンゴ野菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜からかき スープ	8倍がゆ-軟飯 魚煮付け 野菜からかき スープ	軟飯-ごはん 魚煮付け 野菜からかき スープ	ミルク、白身 魚	米、さつまい も	りんご、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、ピーマン、 ひじき
			ミルク さつまいもご 飯	ミルク さつまいもご 飯	ミルク さつまいもご 飯			
22	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆乳ペースト 人参リンゴ野菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜からかき スープ	8倍がゆ-軟飯 豆腐煮付け 野菜からかき スープ	軟飯-ごはん 豆腐煮付け 野菜からかき スープ	ミルク、豚ひ き肉、豆腐	米、じゃがい も、ホットケ ーキ	たまねぎ、えのきたけ、ブ ロッコリー、にんじん、き ゅうり、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 ホットケ ーキ			
23	水	天皇誕生日						
24	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆乳ペースト 人参リンゴ野菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜からかき スープ	8倍がゆ-軟飯 豆腐煮付け 野菜からかき スープ	軟飯-ごはん 豆腐煮付け 野菜からかき スープ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉	米、食パン、 じゃがいも	こまつな、にんじん、きゅう り、たまねぎ、ピーマン、コー ン缶、おいしいたけ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペースト			
25	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆乳ペースト 人参リンゴ野菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜からかき スープ	8倍がゆ-軟飯 魚煮付け 野菜からかき スープ	軟飯-ごはん 魚煮付け 野菜からかき スープ	ミルク、豚肉	米	キャベツ、もやし、にんじ ん、コーン缶、赤ピーマ ン、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			
26	土	発表会(予定)						
28	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆乳ペースト 人参リンゴ野菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜からかき スープ	8倍がゆ-軟飯 豆腐煮付け 野菜からかき スープ	軟飯-ごはん 豚とうふ煮 野菜からかき スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米	にんじん、キャベツ、たま ねぎ、こまつな、えのきた け、おいしいたけ、切り干し だいこん
			ミルク さつまいも ご飯	ミルク さつまいも ご飯	ミルク さつまいも ご飯			

★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