



# 6月離乳食こんだて表①



2022年6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
1	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	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、鶏ひき肉、豆腐	米	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、切り干しいたごん
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
2	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギホトハネペースト	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	じゃがいも、米、食パン	こまつな、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサント			
3	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	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、豚肉、豆腐	米	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、ごぼう
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
4	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
6	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ホトハネペースト	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	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、じゃがいも	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、干しいたけ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
7	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツタマネギホトハネペースト	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 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、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			
8	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ホトハネペースト	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	にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、ねぎ、切り干しいたごん
			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			
9	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ホトハネペースト	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、ホットケーキ粉	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、干しいたけ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク ホットケーキ			
#	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギホトハネペースト	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	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、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	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
#	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギホトハネペースト	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	ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、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			
#	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	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、豚肉、豆腐	米、さつまいも	にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、ねぎ、干しいたけ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
#	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギホトハネペースト	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	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			

★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

2022年6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	
# 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉ホトトギス	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、こまつな、たまねぎ	
			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				
# 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青葉タマネギホトトギス	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	煮込みそばろスパゲティ 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豚ひき肉	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				
# 土		野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ	
# 月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉ホトトギス	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	じゃがいも、米	にんじん、こまつな、えのきたけ、コーン缶、ピーマン、たまねぎ	
			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				
# 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青葉キャベツホトトギス	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、さつまいも	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく	
			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 人参タマネギ青葉ホトトギス	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そばろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐そばろ煮 野菜柔らか煮 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、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、ねぎ	
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク ホットケーキ				
# 木		慰 霊 の 日							
# 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青葉タマネギペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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、たまねぎ、こまつな、もやし、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、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、豚肉	米	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶	
# 月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉ホトトギス	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	じゃがいも、米	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、切り干しだいこん、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				
# 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギキャベツホトトギス	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、パン、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ねぎ	
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド				
# 水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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	キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、たまねぎ、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 野菜がゆ→おにぎり				
# 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉キャベツペースト	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	さつまいも、米、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、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				

★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