



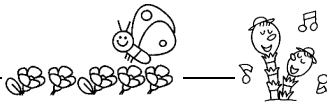








# 5月離乳食こんだて表①



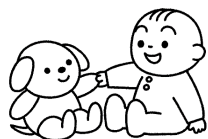
2023年5月

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	体の調子をよくなる食物
1	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ 青菜ポテトペースト	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	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、かぼちゃ、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	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ 青菜ポテトペースト	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、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
3	水	 <b>憲法記念日</b>						
4	木	 <b>みどりの日</b>						
5	金	 <b>こどもの日</b>						
6	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
								
8	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ 青菜ポテトペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 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、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ
			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	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ 青菜キャベツペースト	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 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、豆腐	米、食パン、さつまいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、きゅうり、生しいたけ、ねぎ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 野菜ペーストサント			
10	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ 青菜ポテトペースト	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、ブロッコリー、こまつな、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 野菜がゆ→おにぎり			
11	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツペースト	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	にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
12	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ 青菜ポテトペースト	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 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、ピーマン、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			
13	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、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ
								
15	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ 青菜キャベツペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐	米、さつまいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、長ねぎ、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			

★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



## 5月離乳食こんだて表②



2023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
16	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜タマネギペースト	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	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ、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			
17	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→軟飯 豆腐煮付け 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、さつまいも	こまつな、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、たまねぎ
			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			
18	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→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	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			
19	金	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 青菜ホトトギスペースト	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	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚	ゆでうどん、米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、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			
20	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
22	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	たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、しめじ、きゅうり、ピーマン、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			
23	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 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→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	米、食パン、じゃがいも	にんじん、こまつな、ブロッコリー、コーン缶、たまねぎ
			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			
24	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 青菜ホトトギスペースト	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、ホットケーキ粉、じゃがいも	たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん、しめじ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、こまつな
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
25	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	さつまいも、米	にんじん、もやし、こまつな、しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、たまねぎ
			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			
26	金	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 青菜ホトトギスペースト	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	煮込み沖繩そば 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚	沖縄そば、米、じゃがいも	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、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			
27	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン
29	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→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	米、じゃがいも	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、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			
30	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 青菜キャベツペースト	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、さつまいも	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、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			
31	水	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→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、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、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			

★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