



# 6月離乳食こんだて表①



2023年6月

宜野湾市 子育て支援課

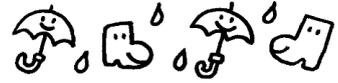
| 日付 | 曜日 | 5、6か月頃                                  | 7、8か月頃  | 9か月～11か月頃   | 12か月～18か月頃   | 材料と体内での主なはたらき |               |   |
|----|----|---|---|---|--|---------------|---------------|---|
|    |    |   |   |   |  | 血や肉となる食物      | カや熱となる食物      | 体の調子をよくなる食物                                 |
| 1  | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参トマト青菜ペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | ミルク、白身魚       | じゃがいも、米       | こまつな、にんじん、えのきたけ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、たまねぎ  |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ   | ミルク<br>野菜がゆ   | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり   |               |               |   |
| 2  | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参トマト青菜ペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ  | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>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、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう                  |
|    |    |   | ミルク<br>さつまいも煮   | ミルク<br>さつまいも煮   | ミルク<br>さつまいも煮  |               |               |   |
| 3  | 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                                   |
|    |    |   |    |    |    |               |               |   |
| 5  | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参トマト青菜ペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ  | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮<br>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、長ねぎ、干しいたけ                |
|    |    |   | ミルク<br>さつまいも煮   | ミルク<br>さつまいも煮   | ミルク<br>さつまいも煮  |               |               |   |
| 6  | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参トマト青菜ペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | ミルク、白身魚       | 米、じゃがいも       | 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、切り干しだいこん |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ   | ミルク<br>野菜がゆ   | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり   |               |               |   |
| 7  | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参トマト青菜ペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ  | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 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<br>野菜がゆ   | ミルク<br>野菜がゆ   | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり   |               |               |   |
| 8  | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参トマト青菜ペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>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、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、干しいたけ              |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ   | ミルク<br>野菜がゆ   | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり   |               |               |   |
| 9  | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参トマト青菜ペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ  | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ  | ミルク、豚肉、豆腐     | 米、じゃがいも       | たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、えのきたけ、カットわかめ            |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ   | ミルク<br>野菜がゆ   | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり   |               |               |   |
| 10 | 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                              |
|    |    |   |  |  |  |               |               |   |
| 12 | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参トマト青菜ペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>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、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<br>さつまいも煮   | ミルク<br>さつまいも煮   | ミルク<br>さつまいも煮  |               |               |   |
| 13 | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参トマト青菜ペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、豆腐        | 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<br>野菜がゆ   | ミルク<br>野菜がゆ   | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり   |               |               |   |
| 14 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参トマト青菜ペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | ミルク、白身魚       | 米             | だいこん、にんじん、しめじ、キャベツ、こまつな、ねぎ                  |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ   | ミルク<br>野菜がゆ   | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり   |               |               |   |
| 15 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参トマト青菜ペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 豆腐煮付け<br>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<br>野菜がゆ   | ミルク<br>野菜がゆ   | ミルク<br>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



2023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      | カや熱となる食物        | 体の調子をよくなる食物                                   |
| 16 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参トマト青菜ペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 煮込みスパゲティ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、白身魚、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<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |               |                 |   |
| 17 | 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                            |
|    |    |   |                          |                              |                             |               |                 |   |
| 19 | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参トマト青菜ペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 軟飯→ごはん 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | ミルク、豆腐        | 米、さつまいも         | にんじん、ブロッコリー、ごぼう、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、たまねぎ、こまつな      |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |               |                 |   |
| 20 | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参トマト青菜ペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>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、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ                    |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |               |                 |   |
| 21 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参トマト青菜ペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮<br>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   | たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、キャベツ、ピーマン                  |
|    |    |   | ミルク<br>さつまいも煮            | ミルク<br>さつまいも煮                | ミルク<br>さつまいも煮               |               |                 |   |
| 22 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参トマト青菜ペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身魚       | じゃがいも、米         | こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しいんご、カットわかめ |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり            |               |                 |   |
| 23 | 金  | 慰 霊 の 日                                 |                          |                              |                             |               |                 |   |
| 24 | 土  | 野菜がゆ                                    | ぞうすい                     | ぞうすい                         | ぞうすい                        | 豆腐、豚ひき肉       | 米               | 長ねぎ、にんじん、干しいたけ                                |
|    |    |   |                          |                              |                             |               |                 |   |
| 26 | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参トマト青菜ペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>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、もずく、ねぎ                     |
|    |    |   | ミルク<br>芋がゆ               | ミルク<br>芋がゆ                   | ミルク<br>芋がゆ→おにぎり             |               |                 |   |
| 27 | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参トマト青菜ペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豆腐、豚肉     | 米、パン、じゃがいも      | たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、こまつな                   |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>野菜ペースト               |               |                 |   |
| 28 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参トマト青菜ペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、白身魚       | 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、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ     |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>ホットケーキ               |               |                 |   |
| 29 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参トマト青菜ペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豆腐、豚肉     | 米、さつまいも         | キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、切り干しいんご     |
|    |    |   | ミルク<br>さつまいも煮            | ミルク<br>さつまいも煮                | ミルク<br>さつまいも煮               |               |                 |   |
| 30 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参トマト青菜ペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>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、もやし、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、たまねぎ、こまつな       |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ              | ミルク<br>野菜がゆ                  | ミルク<br>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