



2月離乳食こんだて表①

2024年2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
1 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉ホテベースト	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、さつまいも
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、しめじ
2 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 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
		ミルク 野菜がゆ	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	たまねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん、ビーマン、ひじき
3 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、カットわかめ
5 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
		ミルク 野菜がゆ	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	にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、たまねぎ
6 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根青菜ペースト	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、さつまいも
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	にんじん、だいこん、もやし、ビーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、こまつな
7 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テベースト	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
		ミルク 野菜がゆ	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	こまつな、にんじん、きゅうり、干ししいたけ、たまねぎ
8 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉ホテベースト	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
		ミルク 野菜がゆ	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	にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん、たまねぎ
9 金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉ホテベースト	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	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚肉、豆腐 米、スパゲティー、じゃがいも
		ミルク 野菜がゆ	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	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、ビーマン
10 土		野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉 米
						たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ
12 月		振替休日				
13 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉ホテベースト	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
		ミルク 野菜がゆ	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	にんじん、こまつな、ブロッコリー、コーン缶、たまねぎ
14 水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青葉大根ペースト	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
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	キャベツ、だいこん、こまつな、にんじん、もやし、えのきたけ、もずく
15 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テベースト	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
		ミルク 野菜がゆ	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	たまねぎ、にんじん、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



2月離乳食こんだて表②



2024年2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		
		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参タマネギ青菜ホテベース	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	じゃがいも、米	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、カットわかめ
16 金		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			
		野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉、豆腐	米	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶
17 土								
19 月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参タマネギ青菜大根ベース	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、さつまいも	たいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、ねぎ、干しいたけ
		ミルク 芋がゆ		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
20 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギキャベツベース	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	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、えのきだけ、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			
21 水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参キャベツ青菜タマネギホテベース	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、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきだけ、ピーマン
		ミルク さつま芋煮		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
22 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ青菜キャベツベース	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	米	キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、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			
23 金		天 皇 誕 生 日						
24 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
26 月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ青菜キャベツベース	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	米、さつまいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきだけ、生しいたけ、切り干し大いこん
		ミルク さつま芋煮		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
27 火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参タマネギ青菜ホテベース	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	もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、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 野菜ベースサンド			
28 水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ青菜ホテベース	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、豚ひき肉、豆腐	米、ホットケーキ粉、じゃがいも	ブロッコリー、えのきだけ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、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			
29 木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参タマネギ青菜ガーベース	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	かぼちゃ、にんじん、こまつな、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、切り干しだいこん、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			

★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