



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 | | | |
|--------|--------|---|---|---|--|---------------|---------------|--|--|
| | | | | | | 血や肉となる食物 | かや熱となる食物 | 体の調子をよくする食物 | |
| 1 | 木 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマキキホトホトペースト | 7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮 | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮 | 軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮 | ミルク、白身魚 | 米、じゃがいも、さつまいも | 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 人参タマキキ青葉キハツペースト | 7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり | ミルク、豆腐、豚ひき肉 | 米 | たまねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン、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 人参タマキキ青葉ペースト | 7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり | ミルク、豚肉、豆腐 | 米、さつまいも | 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 人参大根青葉ペースト | 7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮 | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮 | 軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮 | ミルク、白身魚 | 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、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 人参タマキキ青葉キハツペースト | 7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり | ミルク、豆腐、豚ひき肉 | 米、じゃがいも | 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 人参タマキキ青葉キハツペースト | 7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり | ミルク、白身魚 | 米、じゃがいも | 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 人参タマキキ青葉キハツペースト | 7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり | ミルク、豚肉、豆腐 | 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、えのきたけ、ピーマン | |
| 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 人参タマキキ青葉キハツペースト | 7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり | ミルク、豆腐、豚ひき肉 | 米、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 | |
| 14 | 水 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キハ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 ミルク さつま芋煮 | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮 | 軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮 | ミルク、白身魚 | 米、さつまいも | 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 人参タマキキ青葉キハツペースト | 7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり | ミルク、豆腐 | 米、じゃがいも | 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 | | |
|--------|----|--|--------------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------|-----------------|--|
| | | | | | | 血や肉となる食物 | カや熱となる食物 | 体の調子をよくする食物 |
| 16 | 金 | 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 | 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 |
| 17 | 土 | 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 |
| 19 | 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 | だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、ねぎ、干しいたけ |
| 20 | 火 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギキャベツ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 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、えのきたけ、カットわかめ |
| 21 | 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、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、えのきたけ、ピーマン |
| 22 | 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、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 |
| 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、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、えのきたけ、生しいたけ、切り干しだいこん |
| 27 | 火 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉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、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 |
| 28 | 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、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、えのきたけ、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 |
| 29 | 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 | 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 |

★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