



1月離乳食こんだて表①



2025年1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		
		野菜がゆ	ぞうすい	野菜柔らか煮	ぞうすい	野菜柔らか煮	ぞうすい	野菜柔らか煮	ぞうすい	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
4	土	野菜がゆ	ぞうすい	野菜柔らか煮	ぞうすい	野菜柔らか煮	ぞうすい	野菜柔らか煮	ぞうすい	豚肉	米、さつまいも	にんじん、たまねぎ
				●●●		●●●		●●●				
6	月	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 青菜ホテベースト	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	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、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							
7	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、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐	米	にんじん、キャベツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、干ししいたけ、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							
8	水	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 大根キャベツペースト	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、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、ピーマン、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							
9	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 鶏とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ				
			ミルク 野菜柔らか煮	ミルク 野菜柔らか煮	ミルク 野菜柔らか煮							
10	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 青菜キャベツホテベースト	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、パン、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、しめじ、カットわかめ				
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド							
11	土	野菜がゆ	ぞうすい	野菜がゆ	ぞうすい	野菜がゆ	ぞうすい	野菜がゆ	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、干ししいたけ
			●●●	●●●	●●●							
13	月	成人の日										
14	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 青菜サツマ芋ペースト	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、もやし、こまつな				
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり							
15	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	だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ				
			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							
16	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	じゃがいも、さつまいも	にんじん、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							
17	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	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	こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、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

※18日以降は裏面



1月離乳食こんだて表②

2025年1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		
		野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、鶏肉	米	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
18	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい			にんじん、しめじ、こまつな、えのきたけ、ねぎ
20	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参大根青菜ベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、だいこん、もやし、ピーマン、島にんじん、コーン缶、ねぎ、切り干し だいこん、こまつな
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
21	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギ・青菜ホットベースト	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	キャベツ、にんじん、たまねぎ、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			
22	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参ホットロッコリーキャベツベースト	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、ホットケーキ粉、さつまいも	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、クリームコーン缶、ねぎ、カットわかめ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク ホットケーキ			
23	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギ・青菜ホットベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、しめじ、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、きゅうり、切り干したいこん、ひじき、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			
24	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギ・青菜キャベツベースト	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、豚ひき肉、豆腐	米	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、干ししいたけ、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			
25	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、たまねぎ
27	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギ・青菜ベースト	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	たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、しめじ、ピーマン、干ししいたけ
			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			
28	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギ・青菜ホットベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、マカロニ	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ			
29	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギ・青菜ホットベースト	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	にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干ししいたこん、たまねぎ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
30	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギ・青菜ベースト	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、鶏ひき肉、豆腐	米	たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、しめじ、切り干ししいたこん、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			
31	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参キャベツ大根ホットベースト	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	だいこん、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、こんぶ、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

