



2月離乳食こんだて表①

2025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	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
1	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、鶏肉	米	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
3	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	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
4	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 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	じゃがいも、米	だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、カットわかめ
5	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ ブロッコリーポテトペースト	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 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	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ
6	木	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 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、田芋、さつまいも	にんじん、だいこん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、こまつな
7	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	にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、赤ピーマン、こまつな
8	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉、鶏ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン
10	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 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	こまつな、にんじん、きゅうり、干ししいたけ、たまねぎ
11	火	建国記念の日						
12	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、もやし、こまつな、ごぼう、たまねぎ
13	木	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	にんじん、こまつな、ブロッコリー、コーン缶、たまねぎ
14	金	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	キャベツ、だいこん、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、もずく、ピーマン
15	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

★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

※16日以降は裏面



2月離乳食こんだて表②



2025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	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
17	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	さつまいも、米	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
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
18	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、食パン、じゃがいも	にんじん、こまつな、しめじ、ねぎ、干しいたけ、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 野菜ペーストサント			
19	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	にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、たまねぎ、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			
20	木	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 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、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			
21	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ青菜サツマ芋ペースト	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	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 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
22	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
								
24	月	<div></div> <div>振 替 休 日</div> <div></div>						
25	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、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
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
26	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎブロッコリーポテトペースト	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、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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
27	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根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、豆腐、鶏肉	米、さつまいも	にんじん、こまつな、だいこん、キャベツ
			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	金	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	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
			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

