



4月 离乳食こんだて表①

2025年4月

宜野湾市 保育こども園園

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 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 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	血や肉となる食物	カヤ熱となる食物	体の調子をよくする食物
1 火		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	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきだけ、ねぎ、カットわかめ、こまつな
		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	にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ
2 水		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	ミルク、豚肉	米、食パン、じゃがいも	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ
		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 豚肉ボテ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ボテ煮 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、たまねぎ、こまつな、えのきだけ、生しいたけ、切り干しだいこん
3 木		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ベーストサンド		豚肉、豆腐	米	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ビーマン、コーン缶
		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	にんじん、こまつな、えのきだけ、生しいたけ、切り干しだいこん
4 金		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	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、さつまいも	たいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ
		野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	プロッコリー、にんじん、ごぼう、たまねぎ、コーン缶、こまつな
5 土						ミルク、豆腐、鶏ひき肉	米、さつまいも	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、えのきだけ、しめじ、ビーマン、コーン缶、切り干しだいこん
		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜大根ベースト	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、さつまいも	たまねぎ、こまつな、やわらか、にんじん、えのきだけ、しめじ、ビーマン、コーン缶、切り干しだいこん
7 月		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、豆腐、鶏ひき肉	米、さつまいも	たまねぎ、ごぼう、たまねぎ、コーン缶、こまつな
		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、ごぼう、にんじん、えのきだけ、しめじ、ビーマン、コーン缶、切り干しだいこん
8 火		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	ミルク、豆腐、鶏ひき肉	米、さつまいも	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、えのきだけ、しめじ、ビーマン、コーン缶、切り干しだいこん
		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	たまねぎ、ごぼう、にんじん、えのきだけ、しめじ、ビーマン、コーン缶、切り干しだいこん
10 木		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	ミルク、白身魚	じがいも、米	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきだけ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ビーマン
		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、豆腐、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきだけ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ビーマン
11 金		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	ミルク、豆腐、豚肉	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、ごぼう
		野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	こまつな、にんじん、しめじ、えのきだけ、ねぎ
14 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、豆腐、豚ひき肉	さつまいも、米	たまねぎ、プロッコリー、にんじん、こまつな、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	ミルク さつま芋煮	ミルク、白身魚	米	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきだけ、こまつな、ビーマン、カットわかめ
15 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 青菜キャベツベースト	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、豆腐、豚肉	米	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきだけ、こまつな、ビーマン、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	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

※16日以降は裏面



4月 締食こんだて表 ②



2025年4月

宜野湾市 保育こども園課

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
16	水	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	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ベーストサンド	ミルク、豚肉、豆腐	米、食パン、じゃがいも	こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、コーン缶、たまねぎ	
17	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 青菜キャベツ	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆーおにぎり	ミルク、豚肉	じゃがいも、米	こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しめじ、赤ビーマン、黄ビーマン、切り干しだいこん、カットわかめ	
18	金	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 青菜キャベツ	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆーおにぎり	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな	
19	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	豆腐、豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、干ししいたけ	
21	月	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	7倍がゆー軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆーおにぎり	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ	
22	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倍がゆー軟飯 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 さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク、白身魚	さつまいも、米	にんじん、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、たまねぎ	
23	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 キャベツ	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、生しいたけ、赤ビーマン、ねぎ	
24	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 青菜キャベツ	7倍がゆー軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆーおにぎり	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、カットわかめ	
25	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	7倍がゆー軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆーおにぎり	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき、こまつな	
26	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	豚肉	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ	
28	月	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	7倍がゆー軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 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 さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク、豚肉、豆腐	さつまいも、米	にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ、	
29	火	昭和の日				昭和の日						
30	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 青菜キャベツ	7倍がゆー軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆー軟飯 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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆーおにぎり	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、カットわかめ、たまねぎ	

★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