



6月 離乳食こんだて表①



2025年6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
2月	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 青菜ホテヘルースト		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、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、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				
3火	火	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、豆腐、豚肉	米、さつまいも	にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、ねぎ、干しいたけ、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				
4水	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参タマネギ 青菜ホテヘルースト		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、キャベツ、こまつな、にんじん、えのきたけ、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				
5木	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ 青菜ホテヘルースト		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、たまねぎ、もやし、こまつな、ごぼう、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 野菜がゆ→おにぎり				
6金	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参キャベツ 青菜サツマ芋ベース		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	にんじん、だいこん、こまつな、キャベツ、赤ピーマン、ねぎ
				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土	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
			傘		傘		傘					
9月	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ ブロッコリー サツマ芋ベース		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、ブロッコリー、ごぼう、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、たまねぎ
				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				
10火	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 青菜カボチャホテヘルースト		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、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、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				
11水	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、鶏ひき肉、豆腐	米、さつまいも	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、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				
12木	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 青菜ホテヘルースト		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	ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、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				
13金	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ 青菜サツマ芋ベース		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	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 さつま芋煮		ミルク さつま芋煮		ミルク さつま芋煮				
14土	土	野菜がゆ	ぞうすい		ぞうすい		ぞうすい			豆腐、豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、干しいたけ
			蛙		蛙		蛙					

★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





6月 離乳食こんだて表 ②

宣野湾市 保育こども園課

2025年6月



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	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 青菜ボーテベース		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	たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、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→おにぎり				
17	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ 青菜キヤッペースト		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	こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、ねぎ、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				
18	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参タマネギ 青菜ボーテベース		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	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、コーン缶、生じいたけ、切り干したいこん
				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				
19	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ 青菜ボーテベース		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		保育乳、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、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				
20	金	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、豚ひき肉、豆腐	米	にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、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	土	野菜がゆ		ぞうすい		ぞうすい		ぞうすい		豚肉	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ
				虹		虹		虹				

23 月 慶 灵 の 日

24	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ 青菜ボーテベース		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、豆腐、豚ひき肉	米、さつまいも、じゃがいも	にんじん、もやし、こまつな、干しいたけ、カットわかめ、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				
25	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参タマネギ 青菜ボーテースト		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	たまねぎ、こまつな、コーン缶、プロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ
				ミルク 野菜がゆ		ミルク 野菜がゆ		ミルク ホットケーキ				
26	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、豆腐、豚肉	米、パン、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな
				ミルク 野菜がゆ		ミルク 野菜がゆ		ミルク 野菜ベースソム				
27	金	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	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきだけ、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				
28	土	野菜がゆ		ぞうすい		ぞうすい		ぞうすい		豚ひき肉	米	こまつな、にんじん、コーン缶
				虹		虹		虹				
30	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参タマネギ 青菜ボーテキヤベースト		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、さつまいも、じゃがいも	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、キャベツ、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				

★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