



2月離乳食こんだて表①



2017年2月

宜野湾市 保育課

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
1	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、鶏肉	米、さつまいも	りんご、キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、こまつな
			ミルク さつまいりご煮	ミルク さつまいりご煮	ミルク さつまいりご煮			
2	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 青菜マネキペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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、豚肉、 豚ひき肉	じゃがいも、 米、マカロニ	こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、長ねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ
			ミルク 煮込みマカロニ	ミルク マカロニそぼろ煮	ミルク マカロニそぼろ煮			
3	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ブロッコリーペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉	米	だいこん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、たけのこ(ゆで)、ピーマン、干しいたけ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
4	土	野菜がゆ	煮込みうどん	煮込みうどん	煮込みうどん	豚肉	ゆでうどん	たまねぎ、にんじん、グリーンピース
6	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、白身魚、豚肉	米	キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、長ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
7	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 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 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、じゃがいも	りんご、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、カットわかめ
			ミルク さつまいりご煮	ミルク さつまいりご煮	ミルク さつまいりご煮			
8	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 肉だご煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 肉だご煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉	米	にんじん、こまつな、ごぼう
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
9	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ブロッコリーペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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、豚肉、 豆腐	米、さといも	にんじん、ブロッコリー、だいこん、島にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、ひじき
			ミルク ホットケーキ(ミルク煮)	ミルク ホットケーキ(ミルク煮)	ミルク ホットケーキ			
10	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参マネキペースト	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 キャベツスープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 キャベツスープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、豚ひき肉	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、グリーンピース、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
11	土	建 国 記 念 の 日						
13	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 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 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 もずくスープ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉、調 整豆乳	米、じゃがいも	たまねぎ、もずく、もやし、にんじん、こまつな、クリームコーン缶、たけのこ(ゆで)、にんじん、ねぎ、干しいたけ
			ミルク 豆乳野菜スープ	ミルク 豆乳野菜スープ	ミルク 豆乳野菜スープ			
14	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、白身魚、豚肉	米	だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、いんげん
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			

★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

※15日以降は裏面