



# 6月献立表



2020年06月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの
1月	ごはん 鮭のタンドリー風 もずくチャンプルー ジャが芋みそ汁	保育乳 ライ麦スコーン オレンジ	保育乳、さけ、○調製豆乳、プレーンヨーグルト、豚肉、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○黒砂糖、○ライ麦粉、パン粉、油	○オレンジ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、もずく、えのきたけ、○レーズン、にんにく
2火	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 ちんびん 黄桃	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○卵	じゃがいも、米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、油、砂糖、片栗粉	○もも缶、にんじん、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、カットわかめ
3水	たきこみごはん ちくわイソベ揚げ ごま和え 豚汁	保育乳 きなこトースト	保育乳、豚肉、ちくわ、みそ、○きな粉、油揚げ	米、○食パン、じゃがいも、小麦粉、○無塩バター、○砂糖、揚げ油、すりごま	にんじん、キャベツ、こまつな、ごぼう、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、長ねぎ、ねぎ、干しいたけ、あおのり
4木	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 サーターアンダギー パン缶	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○卵、みそ、油揚げ	米、○小麦粉、しらたき、○砂糖、○揚げ油、砂糖、○ラード、ごま油、油	○パン缶、キャベツ、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、ひじき
5金	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 ココア蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○卵、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、○油、はるさめ、○三温糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
6土	煮込みうどん 黄桃		豚肉	ゆでうどん	もも缶、キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ
8月	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 さつま芋のポテトフライ オレンジ	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○揚げ油、パン粉、砂糖、油、白ごま、○砂糖	○オレンジ、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、切り干しだいこん、黒きくらげ
9火	あわごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え 冬瓜スープ	保育乳 焼きそば	保育乳、豚肉、厚揚げ、○豚肉、大豆水煮、ちくわ、みそ	○ゆで中華めん、米、あわ、○油、油、すりごま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、とうがん、にんじん、○たまねぎ、こまつな、○にんじん、○にら、○黒きくらげ、カットわかめ
10水	夏野菜カレー ウィナー オクラ昆布和え	保育乳 豆乳くずもち パン缶	保育乳、○調製豆乳、豚肉、ウィンナー、ちくわ、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖	たまねぎ、○パン缶、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、トマト水煮缶、塩こんぶ
11木	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉みそ汁	保育乳 あずきスコーン オレンジ	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、○ゆであずき缶、○プレーンヨーグルト、チーズ、豚ひき肉、高野豆腐、みそ、ちくわ、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、○黒砂糖、砂糖、油、白ごま、片栗粉	○オレンジ、たまねぎ、トマト水煮缶、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく
12金	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐みそ汁	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、みそ	じゃがいも、○米、米、揚げ油、油、三温糖、片栗粉	たまねぎ、こまつな、にんじん、○にんじん、しめじ、○ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、○ねぎ、しょうが、○ひじき、カットわかめ
13土	わかめごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ
15月	あわごはん 魚のコーン焼き 春雨チャンプルー 豆腐スープ	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、豚肉、油揚げ	米、マヨネーズ、○コーンフレーク、○無塩バター、はるさめ、あわ、油	○バナナ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、ピーマン、黒きくらげ
16火	麦ごはん 昆布納豆 ゴーヤーチャンプルー 鶏肉みそ汁	保育乳 ポテトサンド	保育乳、沖縄豆腐、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶	米、○ロールパン、○じゃがいも、○マヨネーズ、押麦、油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ゴーヤー、○コーン缶、○きゅうり、ねぎ、塩こんぶ
17水	そぼろ(四色)どんぶり 五目きんぴら オレンジ	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、○調製豆乳、卵、豚ひき肉、豚肉、○しらす干し	米、○小麦粉、○上新粉、油、白ごま、○三温糖、○ごま油	にんじん、○もも缶、こまつな、オレンジ、ごぼう、○コーン缶、○にら、黒きくらげ、しょうが
18木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ショートブレッド すいか	保育乳、○牛乳	○小麦粉、○無塩バター、○三温糖	○すいか
19金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 みそおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、みそ、○ツナ油漬缶、しらす干し、○みそ	○米、米、○三温糖、白ごま、砂糖	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ、○味付けのり
20土	ドライカレー パン缶		豚ひき肉	米	たまねぎ、パン缶、にんじん、ピーマン、にんにく
22月	麦ごはん しらす納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁	保育乳 オートミールクッキー すいか	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、しらす干し、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、押麦、○黒ごま、片栗粉	○すいか、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ
23火	慰霊の日				
24水	ウッチンライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、豚肉、豚ひき肉、○卵、卵、○調製豆乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、○くりの甘露煮、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、砂糖、油、○砂糖	たまねぎ、こまつな、コーン缶、フロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、グリーンピース
25木	ごはん 豚肉と厚揚げケチャップ煮 切干大根の和え物 ジャガイモみそ汁	保育乳 みそポーポー バナナ	保育乳、○調製豆乳、豚肉、厚揚げ、みそ、だいず水煮、○ツナ油漬缶、○みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき、○しょうが、カットわかめ
26金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、赤みそ、豆みそ	ゆで中華めん、○米、油、○白ごま、砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、○大根葉ふりかけ、ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ
27土	もずくどんぶり 黄桃		豚ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
29月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ナムル 五目汁	保育乳 黒糖きな粉蒸しケーキ オレンジ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○調製豆乳、みそ、○卵、油揚げ、ツナ油漬缶、○きな粉	米、○ホットケーキ粉、○油、○黒砂糖、砂糖、ごま油	○オレンジ、にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、長ねぎ、マーマレード、切り干しだいこん、ひじき
30火	あわごはん 魚のみそ焼き クープイリチー 豆腐すまし汁	保育乳 スイートポテト すいか	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、三枚肉、○卵、みそ	○さつまいも、米、○三温糖、こんにゃく、○無塩バター、○生クリーム、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	○すいか、にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しだいこん

☆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



# 6月離乳食こんだて表①



2020年6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	カや熱となる食物	体の調子をよくなる食物
1	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、もずく、えのきたけ、にら
			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			
2	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	じゃがいも、米、さつまいも	にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
3	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、食パン、じゃがいも	にんじん、キャベツ、こまつな、ごぼう、ピーマン、ねぎ、干しいたけ
			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			
4	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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	キャベツ、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、ひじき
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
5	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、こまつな、きゅうり、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→おにぎり			
6	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	キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ
8	月	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 魚そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚、鶏ひき肉	さつまいも、米	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、切り干しいたけ
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
9	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米	たまねぎ、キャベツ、とうがん、にんじん、こまつな、にら、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			
10	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 魚そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
11	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	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、豆腐、豚ひき肉	米、さつまいも	たまねぎ、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
12	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、豆腐	じゃがいも、米	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、ごぼう、ピーマン、切り干しいたけ、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	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
15	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、豆腐	米	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→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



## 6月離乳食こんだて表②



2020年6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	カや熱となる食物	体の調子をよくする食物
16	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギホトトギスペースト	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、パン、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド			
17	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 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 魚そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚、豚ひき肉	米、さつまいも	にんじん、こまつな、たまねぎ、ごぼう、コーン缶、にら
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
18	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	にんじん、こまつな、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			
19	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ホトトギス 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、じゃがいも	だいこん、こまつな、にんじん、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			
20	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン
22	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	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、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			
23	火	<b>慰 霊 の 日</b>						
24	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	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、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、ねぎ
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク ホットケーキ			
25	木	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、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき、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			
26	金	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	煮込みめん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豚ひき肉、豆腐	ゆで中華めん、米、さつまいも	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
27	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	にんじん、たまねぎ、もずく、コーン缶、ピーマン
29	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜大根ペースト	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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、長ねぎ、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			
30	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	にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			

★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