



7月献立表



2018年07月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (○はおやつ材料)		
			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
2月	麦ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 青菜スープ	保育乳 芋てんぷら すいか	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、ツナ油漬缶、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○油、サラダ用スパゲティ、押麦、油、砂糖	○すいか、なす、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
3火	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、○調製豆腐、卵、豚ひき肉、豚肉、○しらす干し	米、○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
4水	あわごはん 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、○牛乳、○卵	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
5木	あわごはん 肉とうふ煮 ナムル ヘチマみそ汁	保育乳 かぼちゃスコーン オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵、油揚げ、ツナ油漬缶、みそ	米、○強力粉、しらす、○無塩バター、○三温糖、あわ、砂糖、ごま油、油	○オレンジ、キャベツ、長ねぎ、へちま、にんじん、生しいたけ、○かぼちゃ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ
6金	七夕ちらしずし 鶏のパン煮 オクラ和え物 冬瓜スープ	保育乳 星のフルーツ白玉 クラッカー	保育乳、鶏手羽肉、さけ、○絹ごし豆腐、ツナ油漬缶	米、○白玉粉、砂糖、三温糖、○砂糖、○焼(星の麩)、白ごま	○りんごジュース、パン缶、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、とうがんにんじん、コーン缶、えのきたけ、オクラ、大根葉ふりかけ、ねぎ、刻みのみ、ひじき
7土	スパゲティマトソース バナナ		豚肉	スパゲティ、砂糖	バナナ、たまねぎ、トマト水煮缶、にんじん、えのきたけ、ピーマン
9月	ごはん 肉じゃが キャベツごま和え もずくみそ汁	保育乳 豆乳くずもち パン缶	保育乳、○調製豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、ちくわ、○きな粉	米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒砂糖、すりごま	○パン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もずく、こまつな、えのきたけ、ねぎ
10火	麦ごはん 昆布納豆 切干し大根と豚肉の炒め物 鶏と野菜みそ汁	保育乳 シラス野菜かき揚げ オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、○しらす干し	米、○さつまいも、○小麦粉、○油、押麦、砂糖、ごま油	○オレンジ、にんじん、とうがんにんじん、もやし、チンゲンサイ、○たまねぎ、○かぼちゃ、○コーン缶、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ
11水	チキンカレー ウィンナー ナムル	保育乳 じゃこトースト	保育乳、鶏もも肉、ウィンナー、○ピザ用チーズ、ツナ油漬缶、○しらす干し	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、砂糖、ごま油	にんじん、たまねぎ、オクラ、ピーマン、○たまねぎ、切り干しだいこん、○コーン缶
12木	あわごはん 厚揚げみそ煮 おかか和え 冬瓜スープ	保育乳 シリアルクッキー すいか	保育乳、豚肉、厚揚げ、だいず水煮、○卵、みそ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、あわ、油、砂糖	○すいか、にんじん、たまねぎ、とうがんにんじん、もやし、こまつな、カットわかめ
13金	肉わかめうどん 魚から揚げ ごま和え	保育乳 ひじきおにぎり	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○豚肉	ゆでうどん、○米、片栗粉、油、すりごま	キャベツ、こまつな、にんじん、○にんじん、○ピーマン、ねぎ、○干しいたけ、○ひじき、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ
14土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり オレンジ		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが
16月	海の日				
17火	麦ごはん マーボーヘチマ豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 きな粉ホットケーキ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○牛乳、油揚げ、みそ、○ゆであずき缶、○きな粉	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、押麦、三温糖、ごま油、油、○バター	○バナナ、長ねぎ、へちま、こまつな、きゅうり、にんじん、コーン缶、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく
18水	たきこみごはん きびなごカレー揚げ ごま和え 鶏五目汁	保育乳 ジャムスコーン ぶどう	保育乳、きびなご、鶏もも肉、豚肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、片栗粉、○三温糖、油、すりごま	○ぶどう、だいこん、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、○マーメイド、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、長ねぎ、ねぎ、干しいたけ
19木	お弁当会				
20金	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○ツナ油漬缶、○みそ	沖縄そば、○米、○三温糖、すりごま、砂糖	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、○味付けのり
21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
23月	あわごはん 豚肉と厚揚げケチャップ煮 切り干し大根の和え物 ポテトスープ	保育乳 黒糖ちんすこう すいか	保育乳、豚肉、厚揚げ、だいず水煮	米、じゃがいも、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、あわ、油	○すいか、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
24火	麦ごはん オクラ納豆 野菜と豚肉炒め 鶏と冬瓜のスープ	保育乳 ミートサンド	保育乳、挽きわり納豆、○豚ひき肉、鶏もも肉、豚肉、みそ	米、○ロールパン、押麦、油、○三温糖	とうがんにんじん、キャベツ、にんじん、○にんじん、たまねぎ、○たまねぎ、しめじ、オクラ、長ねぎ、にら、黒きくらげ
25水	ウッチンライス 鶏肉唐揚げ パセリポテト キャベツサラダ 野菜スープ	保育乳 シーカーサーケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、ツナ油漬缶、○ゼラチン	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、○無塩バター、○生クリーム、片栗粉、油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、シーカーサー果汁、生しいたけ、ねぎ、しょうが、カットわかめ
26木	ごはん 鮭のタンドリー風 もずくチャンプルー ジャガイモまし汁	保育乳 オートミールクッキー オレンジ	保育乳、さけ、プレーンヨーグルト、豚肉、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、パン粉、油、○黒ごま	○オレンジ、こまつな、キャベツ、もやし、○かぼちゃ、○たまねぎ、生しいたけ、ピーマン、にら、にんにく
27金	カレー風味あんかけスパゲティ チクワイそぼ揚げ 冬瓜スープ	保育乳 人参シラスおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○油揚げ、○しらす干し	○米、スパゲティ、小麦粉、油、○白ごま、片栗粉	とうがんにんじん、キャベツ、○にんじん、にんじん、たまねぎ、こまつな、生しいたけ、ピーマン、赤ピーマン、カットわかめ、あおのり
28土	わかめごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、ねぎ、わかめふりかけ
30月	あわごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー 青菜スープ	保育乳 バナナケーキ パン(生)	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、○牛乳、油揚げ、みそ	米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、マヨネーズ、はるさめ、あわ、○砂糖、油、すりごま	○バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、黒きくらげ
31火	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏肉マーメイド焼き キャベツごま和え	保育乳 ひじき野菜かき揚げ ぶどう	保育乳、鶏手羽肉、豚ひき肉、ちくわ	米、○小麦粉、○油、すりごま、砂糖、片栗粉	○ぶどう、とうがんにんじん、キャベツ、にんじん、こまつな、○かぼちゃ、○たまねぎ、生しいたけ、しめじ、○オクラ、えのきたけ、マーメイド、ねぎ、○ひじき

☆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











7月離乳食こんだて表①



2018年7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
2	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→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	さつまいも、 米	なす、たまねぎ、にんじん、 こまつな、きゅうり、 ピーマン、カットわかめ
			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			
3	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 肉だんご煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 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、コーン缶
			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			
4	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 豚肉煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、ホット ケーキ粉	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			
5	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	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	キャベツ、にんじん、生しいた け、かぼちゃ、きゅうり、切り 干しいたけ、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク かぼちゃホットケーキ			
6	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参冬瓜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、鶏肉	米	とうがんと、にんじん、コーン 缶、えのきたけ、オクラ、 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			
7	土	野菜がゆ	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	豚肉	スパゲティ	たまねぎ、にんじん、えの きたけ、ピーマン
								
9	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 魚ホトト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホトト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホトト煮 野菜柔らか煮 もずくスープ	ミルク、豚肉	米、じゃがい も	たまねぎ、キャベツ、にん じん、もずく、こまつな、え のきたけ、ねぎ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
10	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参冬瓜ペースト	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、さつまい も	にんじん、とうがんと、もやし、 チンゲンサイ、たまねぎ、 ピーマン、コーン缶、 切り干しいたけ
			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			
11	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ホトトペースト	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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、食パン、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、オクラ、 ピーマン、切り干しいたけ ごん、コーン缶
			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			
12	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参冬瓜ペースト	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	にんじん、たまねぎ、とう がんと、もやし、こまつな、 カットわかめ
			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			
13	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	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身 魚	ゆでうどん、 米	キャベツ、こまつな、にんじん、 ピーマン、ねぎ、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			
14	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、にんじん、こま つな、しめじ
								
16	月				海 の 日			

★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

※17日以降は裏面



7月離乳食こんだて表②



2018年7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	かや熱となる食物	体の調子をよくする食物
17	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉	米、ホット ケーキ粉	へちま、こまつな、きゅうり、 にんじん、コーン缶
18	水	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 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	だいこん、にんじん、もやし、 こまつな、ごぼう、赤 ピーマン、ねぎ、干しい たけ
19	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ホトト人參ペースト	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、たまねぎ、こまつ な
20	金	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→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込み沖繩そば 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身 魚	沖繩そば、 米、さつまい も	もやし、にんじん、こまつ な、ねぎ
21	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
23	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ホトト人參ペースト	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 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豚肉、 豆腐	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 しいたけ、ひじき、カット わかめ
24	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参冬瓜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、白身 魚	米、パン	とうがん、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、しめじ、オク ラ、長ねぎ
25	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト ホトト人參マネギペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐	米、じゃがい も、ホットケ ーキ粉	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、コーン缶、きゅうり、 生しいたけ、ねぎ、カットわ かめ
26	木	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	こまつな、キャベツ、もやし、 もずく、にんじん、えの きたけ、ピーマン
27	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜冬瓜ペースト	煮込み野菜スパゲティ 豆腐煮付け 冬瓜スープ	煮込み野菜スパゲティ 豆腐煮付け 冬瓜スープ	煮込み野菜スパゲティ 豆腐煮付け 冬瓜スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、スパゲ ティ	とうがん、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、こまつな、 生しいたけ、ピーマン、赤 ピーマン、カットわかめ
28	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、ごぼう、ねぎ
30	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→軟飯 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	米	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、こまつな、えのきた け、ピーマン
31	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜冬瓜ペースト	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米	とうがん、キャベツ、にんじ ん、こまつな、かぼちゃ、たま ねぎ、生しいたけ、しめじ、オ クラ、えのきたけ、ねぎ、ひじ き

★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