



1月献立表



2020年01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 <small>(おはやおやつ材料)</small>	
4 土	五目ごはん わかめスープ		沖縄豆腐、ツナ油漬缶	米	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	
6 月	あわごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 大根スープ	保育乳 スイートポテト パイ缶	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、○卵、みそ	○さつまいも、米、○三温糖、はるさめ、○無塩バター、○生クリーム、あわ、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○パイ缶、だいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく	
7 火	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、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	
8 水	ドライカレー ウィンナー 切り干し大根の和え物 キャベツスープ	保育乳 ムーチー みかん	保育乳、豚ひき肉、ウィンナー	米、○もち粉、○黒砂糖、三温糖、○砂糖	○みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき、にんにく、カットわかめ	
9 木	ごはん 魚ケチャップあん もずくチャンプルー じゃが芋みそ汁	保育乳 バナナケーキ 黄桃	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、○牛乳、みそ、○きな粉	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、揚げ油、○砂糖、油、片栗粉	○もも缶、キャベツ、○バナナ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ	
10 金	インディアンスパゲティ キャベツの昆布和え 大根スープ	保育乳 おかがシラスおにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ、油揚げ、○しらす干し	○米、スパゲティ、無塩バター、小麦粉、○砂糖、○白ごま、油	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、しめじ、きゅうり、ピーマン、塩こんぶ、にんにく、カットわかめ	
11 土	そばうどんぶり オレンジ		豚ひき肉	米、油	オレンジ、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが	
13 月	成人の日					
14 火	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	保育乳 羊くずてんぷら みかん	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、押麦、砂糖、油、片栗粉	○みかん、だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが	
15 水	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉スープ	保育乳 ショートブレッド りんご	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、豚ひき肉、チーズ、高野豆腐、ちくわ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、油、砂糖、白ごま、片栗粉	○りんご、たまねぎ、トマト水煮缶、こまつな、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、にんにく	
16 木	☆ お弁当会 ☆			保育乳 揚げパン	保育乳、○きな粉	○ロールパン、○砂糖、○揚げ油
17 金	あわごはん タンドリーチキン 春雨チャンプルー ポテトスープ	保育乳 人参のケーキ オレンジ	保育乳、鶏もも肉、○卵、プレーンヨーグルト、豚肉、油揚げ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、パン粉、はるさめ、あわ、油、○白ごま	○オレンジ、○にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん、にんにく、カットわかめ	
18 土	焼きそば みかん		豚肉	ゆで中華めん、油	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	
20 月	ごはん 肉じゃが ごま和え 豆腐みそ汁	保育乳 切干し大根ヒヤラーチ バナナ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、ちくわ、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、すりごま	○バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、○にんじん、○にら、○切り干しだいこん、カットわかめ	
21 火	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 オートミールクッキー 黄桃	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、砂糖、ごま油、○黒ごま、片栗粉、揚げ油、油	○もも缶、オレンジ、にんじん、こまつな、ヤングコーン、きゅうり、赤ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが	
22 水	キャロットライス マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	保育乳 マーマレードケーキ	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、○卵、○牛乳、ツナ油漬缶	米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、マカロニ、○生クリーム、小麦粉、無塩バター、パン粉、○砂糖	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、○マーマレード、ねぎ	
23 木	あわごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 鶏肉スープ	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、○調製豆乳、豚肉、鶏もも肉、○きな粉	じゃがいも、米、○タピオカ粉、○黒砂糖、あわ、油、砂糖、片栗粉	にんじん、キャベツ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ピーマン、黒きくらげ	
24 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、砂糖、○白ごま	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、○大根葉ふりかけ、コーン缶、赤ピーマン、にら、しょうが	
25 土	昆布おにぎり 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、塩こんぶ	
27 月	ごはん 魚のいそげ揚げ キャベツとヒジキ炒め イナムドゥチ	保育乳 ごまだれ団子	保育乳、白身魚(キング)、○絹ごし豆腐、三枚肉、カステラがまぼこ、豚肉、イナムドゥチ	米、○白玉粉、こんにゃく、小麦粉、油	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、干しいたけ、ひじき、あおのり	
28 火	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 サーターアングー りんご	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、○卵、みそ、しらす干し	米、○小麦粉、○砂糖、○揚げ油、押麦、○ラード、片栗粉	○りんご、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ	
29 水	親子どんぶり ブロッコリーごま和え オレンジ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ バナナ	保育乳、卵、鶏もも肉、○調製豆乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、○油、○三温糖、すりごま、片栗粉	○バナナ、オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、グリーンピース、干しいたけ	
30 木	カレーライス ウィンナー キャベツ昆布和え	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、ウィンナー、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶、ちくわ	米、○食パン、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、塩こんぶ	
31 金	たきこみごはん チクワごま揚げ おかか和え さつま芋みそ汁	保育乳 ライ麦スコーン パイ缶	保育乳、豚肉、ちくわ、○調製豆乳、鶏もも肉、みそ	米、さつまいも、○小麦粉、○油、○三温糖、小麦粉、○ライ麦粉、油、白ごま	にんじん、○パイ缶、もやし、こまつな、ごぼう、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、ねぎ、○レーズン、干しいたけ	

☆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



1月離乳食こんだて表①



2020年1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	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
4	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐	米	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
6	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根マネキペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 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	さつまいも、 米	だいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、 きゅうり、干しいたけ
7	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参マネキ野菜ペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	5倍がゆ→軟飯 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	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、赤ピーマン、 黄ピーマン、切り干しだいこん、 ねぎ、ひじき
8	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参マネキキャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 えのきたけ、ピーマン、 きゅうり、切り干しだいこん、 カットわかめ
9	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参野菜マネキペースト	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、 ホットケーキ粉	キャベツ、もやし、にんじん、 こまつな、えのきたけ、 もずく、ねぎ
10	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参マネキ大根ペースト	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 大根スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 大根スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、調製 豆乳、豚肉	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、だいこん、 キャベツ、しめじ、 きゅうり、ピーマン、カットわかめ
11	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
13	月	 成人の日 						
14	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参野菜キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豆腐	米、さつまいも	だいこん、にんじん、こまつな、 キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、 ねぎ、干しいたけ
15	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参野菜マネキペースト	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	たまねぎ、こまつな、キャベツ、 だいこん、にんじん、 ねぎ
16	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参野菜マネキペースト	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、 パン	にんじん、たまねぎ、こまつな
17	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参野菜マネキペースト	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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、たまねぎ、 えのきたけ、こまつな、 カットわかめ

★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

※18日以降は裏面



1月離乳食こんだて表②



2020年1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	かや熱となる食物	体の調子をよくなる食物
18	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	煮込みそば	豚肉	ゆで中華めん	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン
20	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜がマネキペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、切り干しだいこん、カットわかめ
21	火	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	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、こまつな、ヤングコーン、きゅうり、赤ピーマン、切り干しだいこん
22	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参アロココリタマネキペースト	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、調製豆乳、鶏肉	米、ホットケーキ粉	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ
23	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホトペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 魚ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 鶏肉スープ	ミルク、豚肉、鶏肉	じゃがいも、米	にんじん、キャベツ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ピーマン
24	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツペースト	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	煮込みラーメン 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、鶏肉	ゆで中華めん、米	キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら
25	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
27	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツアロココリペースト	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、ブロッコリー、にんじん、干しいたけ、ひじき
28	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネキ青菜ペースト	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、豚肉	米	りんご、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ
29	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネキアロココリペースト	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	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、グリーンピース、干しいたけ
30	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネキホトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、食パン、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン缶
31	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜サツマイモペースト	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、豚肉	米、さつまいも	にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ

★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