



2月献立表



2021年02月

 宜野湾市 子育て支援課

(○は午後おやつ材料)

日付	献立名	おやつ <small>(○は午後おやつ)</small>	材料名		体の調子を整えるもの
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	
1月	あわごはん 鶏のみそ焼き 切り干し大根の和え物 五目汁 りんご	保育乳 かぼちゃ蒸しケーキ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○調製豆乳、○卵、油揚げ、みそ	米、○ホットケーキ粉、○油、あわ、○三温糖、砂糖、白ごま、ごま油	○りんご、にんじん、だいこん、こまつな、○かぼちゃ、ごぼう、長ねぎ、切り干しだいこん、○もも缶
2火	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	豆菓子(節分) 保育乳 寿司おにぎり	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、○油揚げ、みそ、◎豆菓子	○米、米、○三温糖、油、○白ごま、砂糖、	だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、○にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、長ねぎ、○ひじき、しょうが、○味付けのり
3水	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツひじき炒め 豚肉スープ 黄桃	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、小麦粉、揚げ油、油、○黒ごま	○もも缶、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、コーン缶、クリームコーン缶、ピーマン、ひじき
4木	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ パイン缶	保育乳 切干し大根ヒヤチャー	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ウィンナー、ツナ油漬缶、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、和風ドレッシング、○油	たまねぎ、にんじん、○パイナップル、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、○にんじん、○にら、○切り干しだいこん
5金	麦ごはん しらす納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁 タンカン	保育乳 田芋スイートポテト	保育乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、豚肉、みそ、しらす干し、○卵	米、○田芋、○さつまいも、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、ごま油、砂糖	○タンカン、にんじん、だいこん、もやし、ピーマン、コーン缶、島にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、黒くらげ
6土	マーボー豆腐どんぶり 黄桃	保育乳 クッキー	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ、保育乳	米、油、小麦粉、砂糖、卵	もも缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
8月	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
9火	ごはん チキン豆乳シチュー ブロッコリー炒め タンカン	保育乳 焼きそば	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、○豚肉	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、油、小麦粉、○油	タンカン、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○キャベツ、しめじ、こまつな、コーン缶、○赤ピーマン、○にら
10水	ごはん 魚の甘辛煮 春雨チャンプルー 大根みそ汁 りんご	保育乳 人参のケーキ	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、揚げ油、片栗粉、はるさめ、砂糖、油、○白ごま	○りんご、だいこん、○にんじん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン
11木	建 国 記 念 の 日				
12金	ごはん 松風焼き ナムル イナムドゥチ	保育乳 りんご せんべい	保育乳、鶏ひき肉、カステラかまぼこ、三枚肉、豚肉、けものこみそ、みそ	米、○こんにやく、○パン粉、ごま油、白ごま	たまねぎ、○りんご、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき
13土	カレーおにぎり 豆腐スープ	保育乳 ホットケーキ	沖縄豆腐、豚肉、保育乳	米、ホットケーキミックス	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ
15月	ごはん 魚のみそマヨ焼き もずくチャンプルー 青菜すまし汁 いちご	保育乳 ブラウニー	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、みそ	米、○砂糖、○小麦粉、○無塩バター、マヨネーズ、○コーンフレーク、すりごま、油、○粉糖	○いちご、だいこん、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ、にら
16火	ビビンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 パンプキン天ぷら クラッカー	保育乳、豚肉、○沖縄豆腐、みそ	米、○生クリーム、ごま油、白ごま、砂糖 ○小麦粉	オレンジ、○かぼちゃ、こまつな、にんじん、○たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、○クリームコーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが
17水	☆ お弁当会 ☆	ジャムボーボー ジュース		○小麦粉、○砂糖、○油	○野菜ジュース、○マーマレード
18木	たきこみごはん ちくわイソペ揚げ ツナ和え 豆腐みそ汁	保育乳 ミートサンド	保育乳、○鶏ひき肉、沖縄豆腐、ちくわ、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○ロールパン、小麦粉、揚げ油、○三温糖	もやし、○にんじん、にんじん、しめじ、こまつな、○たまねぎ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、あおのり
19金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き タンカン	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、砂糖、○白ごま	タンカン、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら、○わかめふりかけ、しょうが
20土	そぼろどんぶり パイン缶	保育乳 大学芋	豚ひき肉、保育乳	米、油	こまつな、パイナップル、にんじん、コーン缶、しょうが
22月	麦ごはん おかか納豆 野菜ひじき炒め さつまいもみそ汁 りんご	保育乳 黒糖スコーン	保育乳、豚肉、挽きわり納豆、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、さつまいも、○強力粉、○無塩バター、○黒砂糖、押麦、油 ○芋	○りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、長ねぎ、ひじき
23火	天 皇 誕 生 日				
24水	ウッチンライス ハンバーグ ゆでブロッコリー ポテトサラダ ワカメスープ	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、○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、○りの甘露煮、○無塩バター、○生クリーム、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖、○砂糖	たまねぎ、えのきたけ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ねぎ、クリームコーン缶、カットわかめ
25木	あわごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 ピザトースト	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶、油揚げ、みそ	米、○食パン、じゃがいも、はるさめ、あわ、三温糖、ごま油、油、砂糖、片栗粉	こまつな、長ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、黒くらげ、干しいたけ、にんにく
26金	カレーうどん ちくわ天 ブロッコリーツナ和え	保育乳 おかかしラスおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○しらす干し、ツナ油漬缶	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○砂糖、○白ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ
27土	豚と野菜しょうが焼きどんぶり オレンジ	保育乳 チーズトースト	豚肉、保育乳、チーズ	米、油、砂糖、片栗粉、パン	オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、しょうが

☆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



2月離乳食こんだて表①



2021年2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		
1	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜大根がゆペースト	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、ホット ケーキ粉	にんじん、だいこん、こまつな、かぼちゃ、ごぼう、長ねぎ、切り干しだいこん		
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ					
2	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	だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、ピーマン、長ねぎ、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					
3	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜サツマ芋ペースト	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、にんじん、しめじ、こまつな、コーン缶、ピーマン、ひじき		
			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	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 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	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、にら、切り干しだいこん		
			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					
5	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根サツマ芋ペースト	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、だいこん、もやし、ピーマン、コーン缶、島にんじん、ねぎ、切り干しだいこん		
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮					
6	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉	米	長ねぎ、にんじん、干ししいたけ		
										
8	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホトペースト 人参タマネギ青菜ペースト	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 スープ	ミルク、豚肉	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、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					
9	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギブロッコリーホトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、じゃがいも	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな、コーン缶、赤ピーマン、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					
10	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根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、さつまいも	だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、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					
11	木	 建 国 記 念 の 日 								
12	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	米、さつまいも	たまねぎ、りんご、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、干ししいたけ、ひじき		
			ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮					
13	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、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

※15日以降は裏面



2月離乳食こんだて表②



2021年2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	体の調子をよくする食物
15	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根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、さつまいも	だいこん、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ、にら
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
16	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ポテトペースト	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	かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、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			
17	水	お弁当会				ミルク		
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク 野菜ペーストサンド			
18	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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	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			
19	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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米	キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら、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	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
22	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギサツマ芋キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、長ねぎ、ひじき
			ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮			
23	火	天皇誕生日						
24	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギブロッコリーポテトペースト	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 肉だんご煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	たまねぎ、えのきたけ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
25	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、食パン、じゃがいも	こまつな、長ねぎ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、干しいたけ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク 野菜ペーストサンド			
26	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギブロッコリーペースト	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、豚肉	ゆでうどん、米	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ
			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			
27	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、切り干しだいこん

★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