



# 7月献立表



2021年07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	(Oはおやつ材料) 体の調子を整えるもの
1 木	ごはん 鶏肉オーロラ焼き 春雨チャンプルー じゃが芋みそ汁 オレンジ	保育乳 ショートブレッド	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、 牛乳	米、じゃがいも、O小麦粉、O無塩 バター、O三温糖、マヨネーズ、は るさめ、油、砂糖	Oオレンジ、キャベツ、こまつな、に んじん、たまねぎ、ピーマン
2 金	肉わかめうどん ちくわインソバ揚げ おかか和え	保育乳 コーン人参おにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、Oツナ油漬 缶	ゆでうどん、O米、小麦粉、揚げ 油、油、砂糖	キャベツ、こまつな、にんじん、O コーン缶、Oにんじん、ねぎ、カット わかめ、あおのり、だしこんぶ
3 土	マーボー豆腐どんぶり 黄桃	保育乳 あげぼん	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油、Oパン、砂糖、きな粉	もも缶、長ねぎ、にんじん、干しい たけ、にんにく
5 月	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ ポテトスープ パン缶	保育乳 ジャムスコーン	保育乳、豚肉、Oプレーンヨーグル ト、ツナ油漬缶、O卵、みそ	米、じゃがいも、O強力粉、O無塩 バター、サラダ用スパゲティ、O 三温糖、あわ、油、砂糖	Oパン缶、たまねぎ、にんじん、 なす、こまつな、きゅうり、Oマー マレード、ピーマン、カットわかめ
6 火	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ すいか	保育乳 切干し大根ヒラヤーチー	保育乳、豚肉、O調製豆乳、ウィン ナー、ツナ油漬缶、Oしらす干し	米、じゃがいも、O小麦粉、和風ド レッシング、O油	Oすいか、たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、ピーマン、しめじ、Oに んじん、Oにら、O切り干しいこ ん
7 水	七夕ちらしずし 鶏のパン煮 オクラ昆布和え 星のスープ	保育乳 クッキー ゼリー	保育乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ちくわ	米、砂糖、和風ドレッシング、焼ふ、 白ごまO小麦粉、砂糖	とうがん、にんじん、パン缶、コー ン缶、えのきたけ、きゅうり、オクラ、いんげ ん、ねぎ、刻みのみ、塩こんぶ、しょうが
8 木	あわごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え 鶏肉みそ汁 黄桃	保育乳 スウィートポテト	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉、調製 豆乳、ピザ用チーズ、高野豆腐、み そ、O卵	Oさつまいも、米、O三温糖、O無 塩バター、O生クリーム、あわ、砂 糖、油、片栗粉	Oもも缶、たまねぎ、トマト水煮缶、 キャベツ、もやし、にんじん、こまつ な、にんにく
9 金	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツひじき炒め 豚肉スープ バナナ	保育乳 黄桃蒸しケーキ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、O 調製豆乳、O卵	米、Oホットケーキ粉、小麦粉、揚 げ油、O油、O三温糖、油	Oバナナ、キャベツ、にんじん、O もも缶、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
10 土	五目ごはん 豆腐スープ	保育乳 ホットケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉	米Oホットケーキ粉、小麦粉、揚げ 油、	にんじん、こまつな、しめじ、えのき たけ、ねぎ
12 月	麦ごはん みそ納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁 すいか	保育乳 芋てんぷら	保育乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、 豚肉、みそ	Oさつまいも、米、O小麦粉、O揚 げ油、押麦、ごま油、砂糖	Oすいか、にんじん、とうがん、もや し、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り 干しいこん、黒きくらげ
13 火	ごはん チキンラタトゥユ オクラサラダ 青菜スープ 黄桃	保育乳 アガラサー	保育乳、O鶏もも肉、豚肉、ウィン ナー、ツナ油漬缶、Oきな粉	米、O黒砂糖、砂糖、油	Oもも缶、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、 こまつな、オクラ、へちま、しめじ、きゅうり、 コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく
14 水	そぼろ(四色)どんぶり ブロッコリーごま和え オレンジ	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚ひき肉、Oピザ用チー ズ、Oしらす干し	米、O食パン、Oマヨネーズ、和風 ドレッシング、油、すりごま、砂糖	にんじん、こまつな、オレンジ、コー ン缶、ブロッコリー、Oたまねぎ、 しょうが
15 木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き パパイアイリチー 青菜みそ汁	保育乳 五目おにぎり	保育乳、鶏もも肉、O豚肉、みそ、 ツナ油漬缶、油揚げ	O米、米、油	青パパイヤ、こまつな、にんじん、Oに んじん、しめじ、マーマレード、Oピーマ ン、にら、ひじき、O干しいたけ
16 金	ごはん 魚のカレー揚げ 乾物の炒め和え 冬瓜スープ	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、O 豚肉、油揚げ	O米、米、小麦粉、揚げ油、はるさ め、砂糖、ごま油	とうがん、こまつな、Oにんじん、Oたま ねぎ、Oピーマン、にんじん、ピーマン、Oコー ン缶、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ
17 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり オレンジ	保育乳 ポテトフライ	保育乳、豚肉	米、油、砂糖、片栗粉Oじゃがい も、揚げ油	オレンジ、たまねぎ、こまつな、にん じん、しめじ、えのきたけ、しょうが
19 月	あわごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ パン缶	保育乳 さつまいもポテトフライ	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき 肉、大豆水煮、みそ	Oさつまいも、米、じゃがいも、O揚 げ油、あわ、油、砂糖、O砂糖	Oパン缶、たまねぎ、こまつな、 キャベツ、もやし、にんじん、たけの こ(ゆで)、ピーマン、しょうが
20 火	ごはん 鮭のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め じゃが芋スープ オレンジ	保育乳 紅芋ちんすこう	保育乳、さけ、みそ	米、じゃがいも、O小麦粉、O砂 糖、Oラード、油、砂糖、O紅芋、白 ごま、ごま油	Oオレンジ、ブロッコリー、こまつ な、にんじん、たまねぎ、えのきた け、ひじき
21 水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 バナナケーキ	保育乳、O卵、O牛乳	Oホットケーキ粉、O無塩バター、 O砂糖	Oバナナ
22 木	海 の 日				
23 金	ス ポ ー ツ の 日				
24 土	おかしラスごはん 春雨野菜スープ	保育乳 クッキー	保育乳、沖縄豆腐、しらす干し	米、はるさめ、砂糖、白ごま O小 麦粉、砂糖	キャベツ、にんじん、コーン缶
26 月	ごはん 魚のみそマヨ焼き もずくチャンプルー 冬瓜すまし汁 すいか	保育乳 ライ麦スコーン	保育乳、白身魚(キング)、O調製 豆乳、豚肉、みそ	米、O小麦粉、O油、O三温糖、マ ヨネーズ、Oライ麦粉、すりごま、油	Oすいか、とうがん、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、Oレーズン、にら
27 火	みそすき井 ごま和え オレンジ	保育乳 きなこトースト	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、Oきな 粉、みそ、O調製豆乳	米、O食パン、しらす干し、O無塩バ ター、O砂糖、砂糖、すりごま、片栗 粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もや し、こまつな、長ねぎ、ごぼう、しょう が
28 水	ピラフ 鶏肉唐揚げ マッシュポテト キャベツサラダ ワカメスープ	保育乳 シークアサーケーキ	保育乳、鶏もも肉、O卵、豚肉、ツ ナ油漬缶、Oゼラチン	米、じゃがいも、Oホットケーキ粉、 O砂糖、O無塩バター、O生クリー ム、片栗粉、揚げ油、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 きゅうり、Oシキアサー果汁、赤ピーマン、 ピーマン、クリームコーン缶、ねぎ、しょうが、 カットわかめ、コーン缶
29 木	麦ごはん みそ納豆 野菜ひじき炒め さつまいも汁	保育乳 マカロニのカレー煮	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、O鶏 もも肉、みそ	米、さつまいも、Oマカロニ、押麦、 O油、油	キャベツ、にんじん、Oたまねぎ、たま ねぎ、ごぼう、Oにんじん、Oコーン缶、 ピーマン、長ねぎ、ひじき、Oにんにく
30 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	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、O米、砂糖、O白ご ま	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじ ん、コーン缶、赤ピーマン、にら、O わかめふりかけ、しょうが
31 土	もずくどんぶり 黄桃	保育乳 ラスク	保育乳、鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖Oパン、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

☆ 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



2021年7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
1	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 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	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン
			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	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜キャベツペースト	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豆腐、 豚肉	ゆでうどん、 米	キャベツ、こまつな、にんじん、コーン缶、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			
3	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、干しいたけ
			☆	☆	☆			
5	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→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、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、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			
6	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギポテトアロカリペースト	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、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、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			
7	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	とうがん、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、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			
8	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	さつまいも、 米	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな
			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	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、ホット ケーキ粉	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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
10	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ
			😊	😊	😊			
12	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、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、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			
13	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 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豆腐、 鶏肉	米	たまねぎ、なす、にんじん、こまつな、へちま、しめじ、きゅうり、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン
			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	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 青菜ポテトペースト	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 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、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、たまねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサント			
15	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、 ホットケーキ粉	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			

★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



# 7月離乳食こんだて表②



2021年7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
16	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	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	とうがん、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、ひじき、干しいたけ
17	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、えのきたけ
19	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜キャベツポテトペースト	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	さつまいも、米、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン
20	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ポテトペースト 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 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	ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき
21	水	<b>お弁当</b>				ミルク	米、じゃがいも	こまつな、にんじん、干しいたけ、たまねぎ
22	木	<b>海の日</b>						
23	金	<b>スポーツの日</b>						
24	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、しらす干し	米	キャベツ、にんじん、コーン缶
26	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	とうがん、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
27	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギポテトペースト	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、豆腐、豚肉	米、食パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう
28	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ポテトペースト 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、ホットケーキ粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、コーン缶、こまつな
29	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギペースト	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、マカロニ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン缶、ピーマン、ひじき、こまつな
30	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ポテトペースト	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、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、こまつな
31	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏ひき肉	米	もずく、コーン缶、ピーマン、にんじん

★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