



# 8月献立表



2021年08月

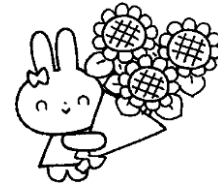
宜野湾市 子育て支援課

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	ごはん 魚のオーロラ焼き 春雨チャンプルー 青菜みそ汁 すいか	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、油揚げ	米、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖、小麦粉	○すいか、にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン	
3火	ごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え ジャガ芋スープ	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、じゃがいも、○油、油、すりごま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、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	
4水	ベジタブルカレー ウィンナー ブロッコリーサラダ 黄桃	保育乳 ココア蒸しケーキ	保育乳、豚肉、ウィンナー、○牛乳、○卵	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖	○もも缶、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、なす、コーン缶	
5木	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 青菜スープ バナナ	保育乳 ちんびん	保育乳、鶏ひき肉、○調製豆乳、豚肉、○卵、みそ	米、○小麦粉、○黒砂糖、パン粉、○油、砂糖、油、白ごま	○バナナ、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ	
6金	ごはん 高野豆腐含め煮 ごま和え ジャガ芋みそ汁 オレンジ	保育乳 きな粉スコーン	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、○プレーンヨーグルト、みそ、ちくわ、○卵、○きな粉	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○黒砂糖、片栗粉、砂糖、すりごま	○オレンジ、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな	
7土	そぼろどんぶり パイン缶 	保育乳 ホットケーキ	豚ひき肉	米、油	こまつな、パイン缶、にんじん、コーン缶、しょうが	
9月	 <b>振替休日</b> 					
10火	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏のみそ焼き キャベツのツナ和え 黄桃	保育乳 人参のケーキ 黄桃	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚ひき肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○砂糖、○油、砂糖、○白ごま、白ごま、ごま油、片栗粉	○もも缶、とうがん、キャベツ、○にんじん、にんじん、こまつな、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しょうが	
11水	麦ごはん みそ納豆 ゴーヤーチャンプルー キャベツみそ汁	保育乳 ミートトースト	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、○鶏ひき肉、みそ、○ピザ用チーズ	米、○食パン、押麦、油、○三温糖	たまねぎ、キャベツ、ゴーヤー、にんじん、しめじ、○たまねぎ、○にんじん、ねぎ	
12木	あわごはん 鶏手羽のパン煮 ナムル キャベツみそ汁 オレンジ	保育乳 大学いも	保育乳、鶏手羽肉、みそ	○さつまいも、米、○砂糖、砂糖、あわ、○揚げ油、ごま油、○黒ごま	○オレンジ、キャベツ、パイン缶、にんじん、しめじ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき	
13金	カレースパゲティ オクラサラダ 青菜スープ	保育乳 おかかシラスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、○しらす干し、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、○砂糖、○白ごま	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、オクラ、ピーマン、コーン缶、にんにく	
14土	五目ごはん 豆腐スープ 	保育乳 チョコパン	沖縄豆腐、豚肉、保育乳	米、パン	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ	
16月	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ すいか	保育乳 チヂミ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶	じゃがいも、米、○小麦粉、○上新粉、油、○三温糖、○ごま油、砂糖、片栗粉	○すいか、にんじん、こまつな、えのきたけ、○コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、○にら、黒きくらげ、カットわかめ	
17火	ごはん 魚のみそ焼き クービリチー 青菜すまし汁 パイン(生)	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、白身魚(キング)、三枚肉、○卵、みそ、○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、こんにゃく、砂糖、油、白ごま、○黒ごま、ごま油	○パイナップル、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	
18水	☆ <b>お弁当会</b> ☆		保育乳 シークアサーゼリー せんべい	保育乳、○ゼラチン	○砂糖	○みかん缶、○シキアサー果汁
19木	ピビンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 ツナポテパン	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶、みそ	米、○食パン、○じゃがいも、○マヨネーズ、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、○たまねぎ、○赤ピーマン、○黄ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが	
20金	たきこみごはん 鶏肉の照り焼き おかか和え 豆腐みそ汁 黄桃	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、みそ、○卵	米、○ホットケーキ粉、○油、○黒砂糖、砂糖	○もも缶、にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ	
21土	わかめごはん 豚汁 	保育乳 ラスク	豚肉、みそ、保育乳	米、じゃがいも、パン、砂糖	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ	
23月	ごはん マーボー豆腐 ナムル キャベツスープ オレンジ	保育乳 スイートポテト	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、○卵、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、じゃがいも、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○オレンジ、にんじん、キャベツ、長ねぎ、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく	
24火	あわごはん タンドリーチキン 野菜ひじき炒め 青菜スープ すいか	保育乳 シリアルクッキー	保育乳、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、○卵、豚肉、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、パン粉、あわ、油	○すいか、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、ピーマン、ひじき、にんにく	
25水	ウッチャンライス 煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー ワカメスープ	保育乳 ☆プチパフェ(誕生日)	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、卵、○卵、○牛乳	○アイスクリーム、米、○ホットケーキ粉、○コーンフレーク、パン粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、油	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶、えのきたけ、○もも缶、○パイン缶、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、○マーマレード、カットわかめ	
26木	麦ごはん しらす納豆 パパイヤイリチー 豚汁	保育乳 揚げパン	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、しらす干し、油揚げ、○きな粉	米、○ロールパン、○砂糖、押麦、○揚げ油、油	パパイヤ(未熟果)、にんじん、とうがん、ごぼう、長ねぎ、にら、ひじき	
27金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	保育乳 人参昆布おにぎり	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、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)、○にんじん、ねぎ、○塩こんぶ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ	
28土	ピラフおにぎり 春雨野菜スープ 	保育乳 焼き芋	沖縄豆腐、豚肉、保育乳	米、はるさめ、芋	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶	
30月	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 ブロッコリーおかか和え キャベツすまし汁	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○豚ひき肉	○米、米、油、砂糖	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、○たまねぎ、えのきたけ、○にんじん、○ピーマン、生しいたけ	
31火	ごはん 魚のポテマヨ焼き もずくチャンプルー 豆腐スープ パイン(生)	保育乳 ショートブレッド	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、豚肉、油揚げ、○牛乳	米、○小麦粉、じゃがいも、○無塩バター、マヨネーズ、○砂糖、油	○パイナップル、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、もずく、○りんごジャム、ピーマン	

☆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



# 8月離乳食こんだて表①



2021年8月

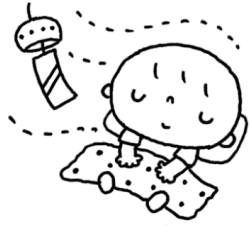
宜野湾市 子育て支援課

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		
2	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	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	にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン		
			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 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、キャベツ、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					
4	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギブロッコリーペースト	7倍がゆ 魚ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、なす、コーン缶		
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ					
5	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 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、鶏ひき肉	米、さつまいも	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、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					
6	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	にんじん、キャベツ、しめじ、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					
7	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		
										
9	月	 <b>振替休日</b> 								
10	火	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、さつまいも	とうがん、キャベツ、にんじん、こまつな、生しいたけ、しめじ、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					
11	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 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、キャベツ、にんじん、しめじ、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					
12	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜タマネギペースト	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	米、さつまいも	キャベツ、にんじん、しめじ、ひじき、こまつな、たまねぎ		
			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					
13	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	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、オクラ、ピーマン、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					
14	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		
										
16	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	にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、ピーマン、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					

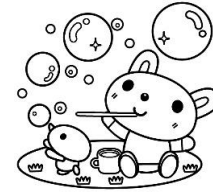
★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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



## 8月離乳食こんだて表②



2021年8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	体の調子をよくなる食物
17	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ 青菜ホトペースト	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、じゃがいも	にんじん、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、たまねぎ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
18	水	<b>お弁当会</b>				ミルク		キャベツ、たまねぎ、ピーマン、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			
19	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ 青菜ホトペースト	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 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	こまつな、にんじん、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			
20	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、さつまいも	にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、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			
21	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
23	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ 青菜ホトペースト	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、じゃがいも	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
24	火	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 青菜ホトペースト	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、じゃがいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、ピーマン、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			
25	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ 青菜ホトペースト	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、豚ひき肉、豆腐	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、カットわかめ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク ホットケーキ			
26	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ 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、パン	にんじん、とうがん、ひじき、たまねぎ、こまつな
			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			
27	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ 青菜ホトペースト	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、豚ひき肉、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、もやし、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 野菜がゆ→おにぎり			
28	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、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶
30	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ フロッキーペースト	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 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、豆腐	米	にんじん、キャベツ、たまねぎ、フロッキー、えのきたけ、ピーマン、生しいたけ
			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			
31	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ 青菜ホトペースト	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、じゃがいも、さつまいも	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、もずく、ピーマン
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			

★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