



# 1月献立表



2022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
4 火	ドライカレー ウィンナー ブロッコリーサラダ キャベツスープ みかん	保育乳 アガラサー	保育乳、豚ひき肉、ウィンナー	米、〇もち粉、〇砂糖、和風ドレッシング、〇紅芋粉	〇みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、にんにく、カットわかめ
5 水	あわごはん 魚のみそ焼き クープイリチー 青菜すまし汁 オレンジ	保育乳 サーターアンダギー	保育乳、白身魚(キング)、三枚肉、 〇卵、みそ、油揚げ	米、〇小麦粉、〇砂糖、こんにやく、 〇揚げ油、あわ、砂糖、〇ラード、 油、白ごま、ごま油	〇オレンジ、こまつな、にんじん、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
6 木	ごはん 肉じゃが ごま和え 豆腐みそ汁 パイナップル	保育乳 ココア蒸しケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇牛乳、 〇卵、みそ、ちくわ	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、 〇油、〇三温糖、すりごま	〇パイナップル、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、カットわかめ
7 金	ごはん 肉とうふ煮 切干大根の和え物 鶏と島人参みそ汁	保育乳 大学芋	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、鶏もも肉、 みそ、〇調製豆乳	〇さつまいも、米、しらたき、〇くりの 甘露煮、〇生クリーム、〇砂糖、三 温糖、油、砂糖	だいこん、にんじん、長ねぎ、生しいたけ、きゅうり、島にんじん、ねぎ、 切り干しだいこん
8 土	炊き込みご飯 鶏と春雨のスープ	保育乳 チョコパン	保育乳、鶏もも肉	米、ほろさめ、チョコパン	キャベツ、にんじん、ねぎ、わかめふりかけ
10 月	 <b>成人の日</b> 				
11 火	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ブロッコリーのツナ和え ポテトスープ	保育乳 昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、 高野豆腐、油揚げ、ツナ油漬缶	〇米、米、じゃがいも、砂糖、油、 〇白ごま、片栗粉	たまねぎ、トマト水煮缶、ブロッコリー、 こまつな、にんじん、〇塩こんぶ、にんにく
12 水	ごはん 鶏手羽のバイン煮 おかか和え キャベツみそ汁 りんご	保育乳 スウィートポテト	保育乳、鶏手羽元、豚肉、みそ、 〇卵	〇さつまいも、米、〇三温糖、〇無 塩バター、〇生クリーム、砂糖	〇りんご、キャベツ、もやし、バイン 缶、にんじん、こまつな、えのきたけ
13 木	麦ごはん みそ納豆 キャベツひじき炒め 鮭の北海汁 黄桃	保育乳 揚げパン	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、 イモトウきんぎょ、みそ、おきな粉	米、〇ロールパン、じゃがいも、〇砂 糖、押麦、〇揚げ油、油	もも缶、キャベツ、にんじん、だい こん、長ねぎ、ピーマン、ひじき
14 金	中華どんぶり 切干大根の和え物 オレンジ	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツ ナ油漬缶	米、〇小麦粉、〇ラード、〇三温糖、 〇黒砂糖、片栗粉、砂糖、揚げ油、 油	〇オレンジ、にんじん、こまつな、きゅう り、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干し だいこん、黒きくらげ、しょうが
15 土	もずくどんぶり みかん	保育乳 ゼリー	保育乳、鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	みかん、もずく、コーン缶、赤ピー マン、ピーマン、しょうが
17 月	あわごはん 鶏のみそ焼き もずくチャンプルー 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、〇牛乳、 みそ	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩 バター、〇三温糖、あわ、砂糖、油、 白ごま、ごま油	〇オレンジ、キャベツ、こまつな、も やし、にんじん、もずく、にら
18 火	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	保育乳 コーンしらすおにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、〇し らす干し	〇米、スパゲティ、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もや し、こまつな、えのきたけ、〇コー ン缶、干しいたけ、ひじき
19 水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳	〇無塩バター	〇バナナ
20 木	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ りんご	保育乳 黄桃蒸しケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇調製豆 乳、〇卵、油揚げ	米、〇ホットケーキ粉、ほろさめ、 〇油、〇三温糖、砂糖、揚げ油、片栗 粉、ごま油	〇りんご、たまねぎ、にんじん、〇も も缶、こまつな、きゅうり、バイン缶、 ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
21 金	ごはん 沖縄風煮付け キャベツみそ汁 しらす佃煮	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、〇豚 肉、みそ、しらす干し	〇米、米、砂糖、白ごま	だいこん、にんじん、キャベツ、〇に んじん、〇たまねぎ、えのきたけ、 〇ピーマン、〇コーン缶、ねぎ、こんぶ
22 土	炊き込みご飯 豚汁	保育乳 フライドポテト	保育乳、豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ
24 月	ごはん 鶏の甘辛煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 マカロニのカレー煮	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、〇豚 肉、ツナ油漬缶	米、〇マカロニ、砂糖、〇油、油、ご ま油	にんじん、キャベツ、たまねぎ、〇たまねぎ、 こまつな、えのきたけ、〇にんじん、 〇コーン缶、〇ピーマン、生しいたけ、切り干しだい こん、ひじき、〇にんにく
25 火	ごはん 魚のいそべ揚げ キャベツおかか炒め 青菜みそ汁 りんご	保育乳 ライ麦スコーン	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、 〇調製豆乳、みそ	米、〇小麦粉、〇油、〇三温糖、小 麦粉、揚げ油、〇ライ麦粉、油	〇りんご、キャベツ、にんじん、こま つな、たまねぎ、しめじ、ピーマン、 〇レーズン、あおのり
26 水	ウッチャンライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ	保育乳 マーマレードケーキ	保育乳、豚肉、豚ひき肉、〇卵、 〇牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、 〇無塩バター、〇三温糖、〇生ク リーム、パン粉、〇砂糖、砂糖、油	たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、にん じん、こまつな、赤ピーマン、黄ピー マン、〇マーマレード、ねぎ、グリーンピース
27 木	そばろ(四色)どんぶり ブロッコリーごま和え みかん	保育乳 じゃこトースト	保育乳、卵、豚ひき肉、〇ピザ用 チーズ、〇しらす干し	米、〇食パン、〇マヨネーズ、和風ド レッシング、油、すりごま、砂糖	にんじん、みかん、こまつな、ブロッ コリー、〇たまねぎ、〇コーン缶、 しょうが
28 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ おかか和え	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、〇鶏もも肉	ゆでうどん、〇米、小麦粉、揚げ油、 油、砂糖	キャベツ、こまつな、〇にんじん、にん じん、〇しめじ、〇ピーマン、ねぎ、 〇ひじき、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ
29 土	豚と野菜シウワ焼きどんぶり 黄桃	保育乳 ココアケーキ	保育乳、豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	もも缶、たまねぎ、にんじん、こまつ な、しめじ、しょうが
31 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 タンカン	保育乳 芋てんぷら	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、 豚肉、みそ	〇さつまいも、米、〇小麦粉、〇揚 げ油、押麦、ごま油、砂糖	〇タンカン、にんじん、だいこん、も やし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切 り干しだいこん、黒きくらげ

☆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



2022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	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根タマネギ 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、豆腐、 豚肉	さつまいも、 米	だいこん、にんじん、生しいたけ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、たまねぎ、こまつな
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
5	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギ 茶葉ペースト	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、じゃがいも	こまつな、にんじん、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しだいこん、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			
6	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、 ホットケーキ粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、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			
7	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 キャベツ ブロッコリーペースト	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	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、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 さつま芋煮			
8	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏肉	米	キャベツ、にんじん、ねぎ
10	月	<b>成人の日</b>						
11	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 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉	米、じゃがいも	たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん
			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			
12	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	さつまいも、 米	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、りんご
			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	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ大根ペースト	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、パン、じゃがいも	キャベツ、にんじん、だいこん、長ねぎ、ピーマン、ひじき
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド			
14	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参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	にんじん、こまつな、きゅうり、赤ピーマン、切り干しだいこん、たまねぎ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
15	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、赤ピーマン、ピーマン、にんじん
17	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参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、じゃがいも	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、もずく
			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

※18日以降は裏面



# 1月離乳食こんだて表②



2022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	カや熱となる食物	体の調子をよくする食物
18	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	煮込みミートスパゲティ 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、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、コーン缶、干しいたけ、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			
19	水	お弁当会				ミルク	さつまいも	りんご
			ミルク さつまいりご煮	ミルク さつまいりご煮	ミルク さつまいりご煮			
20	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
			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			
21	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根タマネギキャベツペースト	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	だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、コーン缶、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			
22	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
24	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 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、マカロニ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、コーン缶、ピーマン、生しいたけ、切り干しいたごん、ひじき
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ			
25	火	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	キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、ピーマン、りんご
			ミルク さつまいりご煮	ミルク さつまいりご煮	ミルク さつまいりご煮			
26	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	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 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
27	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、食パン、じゃがいも	にんじん、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、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			
28	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮	ミルク、豚肉、豆腐	ゆでうどん、米	キャベツ、こまつな、にんじん、しめじ、ピーマン、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			
29	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
31	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根青菜ペースト	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	さつまいも、米	にんじん、だいこん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しいたごん、こまつな
			ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮			

★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