



# 2月献立表



2022年02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	穀と力になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	ごはん 松風焼き ナムル イナムドウトチ パイン缶	保育乳 紅芋蒸しケーキ	保育乳、鶏ひき肉、カステラかまぼこ、三枚肉、豚肉、○調製豆乳、付トウチみそ、○卵、みそ	米、○ホットケーキ粉、こんにやく、○紅芋、○さつまいも、パン粉、○油、○三温糖、砂糖、ごま油、白ごま	○パイン缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、干しいたけ	
2 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 りんご	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	○りんご、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	
3 木	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 豆菓子(節分) 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	○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	
4 金	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	
5 土	マーボー豆腐どんぶり 黄桃 	保育乳 ホットケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油 ○ホットケーキミックス粉、卵	もも缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく	
7 月	麦ごはん 昆布納豆 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、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、○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、黒きくらげ、塩こんぶ	
8 火	ごはん 魚の甘辛煮 春雨チャンプルー じゃが芋みそ汁 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、じゃがいも、○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、○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	
9 水	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	
10 木	カレーライス ウィナー ブロッコリーサラダ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚肉、ウィナー、○ツナ油漬缶	米、○食パン、じゃがいも、和風ドレッシング、○マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン	
11 金	* * * * * 建 国 記 念 の 日 * * * * *					
12 土	ピラフおにぎり 豆腐スープ 	保育乳 焼き芋	保育乳、沖縄豆腐、豚肉	米 ○芋	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ	
14 月	ごはん 魚のみそマヨ焼き もずくチャンプルー 青菜みそ汁 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	
15 火	ビビンバ 豆腐スープ タンカン	保育乳 かぼちゃ天ぷら	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ	米、○生クリーム、ごま油、白ごま、砂糖	タンカン、○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	
16 水	☆ お 弁 当 会 ☆		保育乳 黄桃ケーキ	保育乳、○卵	○小麦粉、○無塩バター、○グラニュー糖、○強力粉	○もも缶
17 木	たきこみごはん ちくわイソベ揚げ 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	
18 金	インディアンスパゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	保育乳 ツナコーンおにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、油	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、○コーン缶、ピーマン、にんにく	
19 土	そぼろどんぶり パイン缶 	保育乳 あげぱん	保育乳、豚ひき肉	米、油 ○パン、きな粉、砂糖	こまつな、パイン缶、にんじん、コーン缶、しょうが	
21 月	麦ごはん おかか納豆 野菜ひじき炒め さつま芋みそ汁 りんご	保育乳 黒糖スコーン	保育乳、豚肉、挽きわり納豆、○ブレインヨーグルト、みそ、○卵	米、さつまいも、○強力粉、○無塩バター、○黒砂糖、押麦、油	○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	
22 火	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、○くりの甘露煮、○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	
23 水	天 皇 誕 生 日					
24 木	あわごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 青菜みそ汁	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、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく	
25 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	
26 土	発 表 会 《 予 定 》					
28 月	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 切干大根の和え物 キャベツのみそ汁 オレンジ	保育乳 ココアちんすこう	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、みそ	米、○小麦粉、○三温糖、○ラード、油、砂糖	○オレンジ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、切り干しだいこん	

☆ 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

2022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	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 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、豆腐	米、ホットケーキ粉、さつまいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、干しいたけ	
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク ホットケーキ				
2	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 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	保乳、白身魚、豚肉	米、さつまいも	りんご、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 さつまいもりんご煮	ミルク さつまいもりんご煮	ミルク さつまいもりんご煮				
3	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、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				
4	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 青菜ホトトギスペースト	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、調製豆乳、鶏肉	ゆで中華めん、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	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みそば				
5	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、干しいたけ	
7	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、豚肉、豆腐	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、キャベツ、しめじ、切り干しだいこん、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				
8	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 青菜ホトトギスペースト	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	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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり				
9	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	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、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				
10	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 青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホトトギス煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホトトギス煮 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、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン	
			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				
11	金	<b>建国記念の日</b>							
12	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	
14	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	
			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				

★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

2022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	カや熱となる食物	体の調子をよくする食物
15	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 青菜かぼちゃペースト	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	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
16	水	<b>お弁当会</b>				ミルク	米	たまねぎ、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、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	ミルク 野菜ペーストサント			
17	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	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
18	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 青菜ポテペースト	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚、豚肉	米、スパゲティ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、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	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
19	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
21	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 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	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ひじき
		ミルク さつまいもご煮	ミルク さつまいもご煮	ミルク さつまいもご煮				
22	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 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、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				
23	水	<b>天 皇 誕 生 日</b>						
24	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、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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサント				
25	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、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				
26	土	<b>発表会《予定》</b>						
28	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 鶏とうふ煮 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、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、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				

★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