



6月献立表



2018年06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
1金	スパゲティミートソース ごま和え キャベツスープ	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚ひき肉、○鶏もも肉、油揚げ	○米、スパゲティ、白ごま、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、○にんじん、○しめじ、○ねぎ、グリーンピース、○干しいたけ
2土	もずくどんぶり オレンジ	保育乳 黒糖アガラサー	豚ひき肉	米、片栗粉、砂糖	オレンジ、もずく、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、しょうが
4月	中華どんぶり ごぼうサラダ オレンジ	保育乳 オートミールクッキー パイン缶	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、○黒ごま、片栗粉、砂糖、油	オレンジ、○パイン缶、にんじん、こまつな、ごぼう、コーン缶、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、黒きくらげ、しょうが
5火	ごはん 鮭のみそ焼き 春雨チャンプルー キャベツすまし汁	保育乳 ポテトサンド	保育乳、さけ、豚肉、油揚げ、みそ、○ツナ油漬缶	米、○ロールパン、○じゃがいも、○マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖、白ごま、ごま油	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、○コーン缶、○きゅうり、黒きくらげ
6水	あわごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのごま炒め じゃが芋みそ汁 オレンジ	保育乳 もずくかき揚げ	保育乳、豚肉、高野豆腐、豚ひき肉、○卵、みそ、ちくわ、○ツナ油漬缶、卵	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、あわ、片栗粉、油、砂糖、すりごま	○オレンジ、キャベツ、にんじん、しめじ、○たまねぎ、○もずく、ピーマン、○にんじん
7木	ごはん 鶏手羽みそ煮 おかか和え 豆腐スープ	保育乳 焼きそば	保育乳、鶏手羽元、○豚肉、沖縄豆腐、油揚げ、みそ	○ゆで中華めん、米、○油、砂糖	だいこん、もやし、にんじん、○たまねぎ、こまつな、○にんじん、○赤ピーマン、○にら
8金	豚玉どんぶり キャベツとヒジキ炒め オレンジ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、卵、豚肉、○鶏もも肉、ツナ油漬缶、○粉チーズ	米、○マカロニ、○油、油、○砂糖	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、ピーマン、にら、ひじき、○にんにく、しょうが
9土	昆布おにぎり さつま芋みそ汁	保育乳 揚げパン	豚肉、みそ	米、さつまいも、白ごま	にんじん、ごぼう、長ねぎ、塩こんぶ
11月	ごはん 松風焼き 切干し大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ 黄桃	保育乳 芋かりんとう	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○黒砂糖、パン粉、○油、砂糖、○白ごま、白ごま、油	○もも缶、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ
12火	ごはん ごま納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁 オレンジ	保育乳 きな粉スコーン	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵、○きな粉	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、すりごま、片栗粉	○オレンジ、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ、あおのり
13水	麦ごはん マーボー豆腐 ナムル 冬瓜スープ パナナ	保育乳 かぼちゃ蒸しパン	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、○調製豆乳、○卵、みそ	米、○ホットケーキ粉、○油、押麦、○三温糖、油、三温糖、ごま油	○バナナ、とうがん、○かぼちゃ、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく、カットわかめ
14木	あわごはん 魚ケチャップあん 乾物の炒め和え ジャガイモみそ汁	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、白身魚(キング)、豚肉(もも)、みそ、○ツナ油漬缶、油揚げ	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、油、ごま油、あわ、はるさめ、三温糖、片栗粉	こまつな、にんじん、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ
15金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 シソわかめおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウインナー、みそ、しらす干し	○米、米、砂糖、白ごま	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ、○わかめふりかけ
16土	カレーうどん 黄桃	保育乳 なめらかプリン	豚肉	ゆでうどん	もも缶、たまねぎ、にんじん、グリーンピース
18月	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 わかめスープ バナナ	保育乳 みそポーポー	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶、○みそ	じゃがいも、米、○小麦粉、油、○砂糖、砂糖、○油、片栗粉	○バナナ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、○しょうが、カットわかめ
19火	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉スープ オレンジ	保育乳 スイートポテト	保育乳、鶏もも肉、牛乳、チーズ、高野豆腐、ちくわ、卵、豚ひき肉、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、油、白ごま	○オレンジ、たまねぎ、トマト水煮缶、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく
20水	夏野菜カレー 魚フライ オクラ昆布和え パイン缶	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、○調製豆乳、白身魚(キング)、豚肉、ちくわ、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、片栗粉、油	たまねぎ、○パイン缶、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、トマト水煮缶、塩こんぶ
21木	お弁当会		保育乳 ライ麦スコーン すいか	○小麦粉、○油、○三温糖、○ライ麦粉	○すいか、○レーズン
22金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	保育乳 青菜おにぎり	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、○白ごま、砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、こまつな、たけのこ(ゆで)、○大根葉ふりかけ、ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ
23土	慰霊の日				
25月	たきこみごはん 鶏肉マーメレード煮 ごま和え 豚汁 バナナ	保育乳 シリアルバー	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ	米、じゃがいも、○コーンフレーク、○無塩バター、すりごま	○バナナ、にんじん、キャベツ、こまつな、ごぼう、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、長ねぎ、マーメレード、ねぎ、干しいたけ
26火	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○油揚げ	じゃがいも、米、○米、油、○三温糖、○白ごま、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、○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、長ねぎ、○ひじき、しょうが、○味付けのり、カットわかめ
27水	キャロットライス 鶏のポテマヨ焼き グリーンサラダ ミネストローネ	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、○調製豆乳、ツナ油漬缶、調製豆乳	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○三温糖、○くりの甘露煮、○無塩バター、マヨネーズ、○生クリーム、マカロニ、○砂糖	こまつな、にんじん、たまねぎ、トマト、コーン缶、生しいたけ、セロリー、パセリ
28木	麦ごはん しらす納豆 ゴーヤーチャンプルー 豚肉と冬瓜スープ すいか	保育乳 大学いも	保育乳、沖縄豆腐、挽きわり納豆、豚肉、卵、しらす干し	○さつまいも、米、○砂糖、油、押麦、○油、○黒ごま	○すいか、とうがん、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、ねぎ
29金	ごはん 魚のみそ焼き クービーリチー 豆腐芋みそ汁 オレンジ	保育乳 ショートブレッド	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、みそ、三枚肉、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、こんにゃく、砂糖、油、白ごま、ごま油	○オレンジ、にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
30土	わかめおにぎり 春雨野菜スープ	保育乳 ゼリー	沖縄豆腐	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、コーン缶、わかめふりかけ

☆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



6月離乳食こんだて表②



2018年6月

宜野湾市 保育課

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	土	野菜がゆ	煮込みうどん	煮込みうどん	煮込みうどん	豚肉	ゆでうどん	たまねぎ、にんじん、グリーンピース
18	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホトペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚ホト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	軟飯→ごはん 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、豚肉	じゃがいも、米	にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、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 豆乳ヒラヤーチー			
19	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 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	さつまいも、米	たまねぎ、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、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			
20	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト カボチャタマネギペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり
			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	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ホト人参ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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			
22	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みそぼろめん 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	ゆで中華めん、米	もやし、にんじん、こまつな、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、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			
23	土	慰 霊 の 日						
25	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 青菜ホトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 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	にんじん、キャベツ、こまつな、ごぼう、赤ピーマン、ねぎ、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 さつまいも煮			
26	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホトペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚ホト煮 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	こまつな、たまねぎ、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、ひじき、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			
27	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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、ホットケーキ粉	こまつな、にんじん、たまねぎ、トマト、コーン缶、生しいたけ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
28	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参冬瓜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、豆腐	さつまいも、米	とうがん、たまねぎ、にんじん、ねぎ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
29	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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、〇小麦粉	にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、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			
30	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、コーン缶

★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