



7月献立表



2018年07月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (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	麦ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 青菜スープ すいか	保育乳 芋てんぷら	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、ツナ油漬缶、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○油、サラダ用スパゲティ、押麦、油、砂糖	○すいか、なす、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
3火	そばろ(四色)どんぶり 五目きんぴら オレンジ	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、○調製豆乳、卵、豚ひき肉、豚肉、○しらす干し	米、○上新粉、油、白ごま、○三温糖、○ごま油	にんじん、○もも缶、こまつな、オレンジ、ごぼう、○コーン缶、○にら、黒きくらげ、しょうが
4水	あわごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ バナナ	保育乳 ココア蒸しケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○牛乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、○油、はるさめ、○三温糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
5木	あわごはん 肉とうふ煮 ナムル ヘチマみそ汁 オレンジ	保育乳 かぼちゃスコーン	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵、油揚げ、ツナ油漬缶、みそ	米、○強力粉、しらす、○無塩バター、○三温糖、あわ、砂糖、ごま油、油	○オレンジ、キャベツ、長ねぎ、へちま、にんじん、生しいたけ、○かぼちゃ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ
6金	七夕ちらしずし 鶏のパン煮 オクラ和え物 冬瓜スープ	保育乳 星のフルーツ白玉クラッカー	保育乳、鶏手羽肉、さけ、○絹ごし豆腐、ツナ油漬缶	米、○白玉粉、砂糖、三温糖、○砂糖、○焼(星の麩)、白ごま	○りんごジュース、パン缶、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、とうがん、にんじん、コーン缶、えのきたけ、オクラ、大根葉ふりかけ、ねぎ、刻みのみ、ひじき
7土	スパゲティマトソース バナナ	保育乳 ヨーグルト	豚肉	スパゲティ、砂糖	バナナ、たまねぎ、トマト水煮缶、にんじん、えのきたけ、ピーマン
9月	ごはん 肉じゃが キャベツごま和え もずくみそ汁 パン缶	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、○調製豆乳、豚肉、油揚げ、みそ、ちくわ、○きな粉	米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒砂糖、すりごま	○パン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もずく、こまつな、えのきたけ、ねぎ
10火	麦ごはん 昆布納豆 切干し大根と豚肉の炒め物 鶏と野菜みそ汁 オレンジ	保育乳 シラス野菜かき揚げ	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、○しらす干し	米、○さつまいも、○小麦粉、○油、押麦、砂糖、ごま油	○オレンジ、にんじん、とうがん、もやし、チンゲンサイ、○たまねぎ、ピーマン、コーン缶、○ゴーヤー、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ
11水	チキンカレー ウィンナー	保育乳 じゃこトースト	保育乳、鶏もも肉、ウィンナー、○ピザ用チーズ○しらす干し	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、○たまねぎ、○コーン缶
12木	あわごはん 厚揚げみそ煮 おかか和え 冬瓜スープ すいか	保育乳 シリアルクッキー	保育乳、豚肉、厚揚げ、だいず水煮、○卵、みそ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、あわ、油、砂糖	○すいか、にんじん、たまねぎ、とうがん、もやし、こまつな、カットわかめ
13金	肉わかめうどん 魚から揚げ ごま和え	保育乳 ひじきおにぎり	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○豚肉	ゆでうどん、○米、片栗粉、油、すりごま	キャベツ、こまつな、にんじん、○にんじん、○ピーマン、ねぎ、○干しいたけ、○ひじき、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ
14土	豚と野菜シウワ焼きどんぶり オレンジ	保育乳 ゼリー	豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが
16月	海の日				
17火	麦ごはん マーボーヘチマ豆腐 春雨サラダ 青菜スープ バナナ	保育乳 きな粉ホットケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○牛乳、油揚げ、みそ、○ゆであずき缶、○きな粉	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、押麦、三温糖、ごま油、油、○バター	○バナナ、長ねぎ、へちま、こまつな、きゅうり、にんじん、コーン缶、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく
18水	たきこみごはん きびなごカレー揚げ ごま和え 鶏五目汁 ぶどう	保育乳 ジャムスコーン	保育乳、きびなご、鶏もも肉、豚肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、片栗粉、○三温糖、油、すりごま	○ぶどう、だいこん、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、○マーメレード、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、長ねぎ、ねぎ、干しいたけ
19木	お弁当会				
20金	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○ツナ油漬缶、○みそ	沖縄そば、○米、○三温糖、すりごま、砂糖	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、○味付けのり
21土	ドライカレー パン缶	保育乳 パン	豚ひき肉	米	たまねぎ、パン缶、にんじん、ピーマン、にんにく
23月	あわごはん 豚肉と厚揚げケチャップ煮 切り干し大根の和え物 ポテトスープ すいか	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、豚肉、厚揚げ、だいず水煮	米、じゃがいも、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、あわ、油	○すいか、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ
24火	麦ごはん 野菜と豚肉炒め 鶏と冬瓜のスープ	保育乳 ミートサンド	保育乳、○豚ひき肉、鶏もも肉、豚肉、みそ	米、○ロールパン、押麦、油、○三温糖	とうがん、キャベツ、にんじん、○にんじん、たまねぎ、○たまねぎ、しめじ、長ねぎ、にら、黒きくらげ
25水	ウッチャンライス パセリポテト キャベツサラダ 野菜スープ	保育乳 シーカーサーケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、ツナ油漬缶、○セラチン	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、○無塩バター、○生クリーム、片栗粉、油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、シーカーサー果汁、生しいたけ、ねぎ、しょうが、カットわかめ
26木	ごはん 鮭のタンドリー風 もずくチャンプルー ジャガイモまし汁 オレンジ	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、さけ、プレーンヨーグルト、豚肉、○卵、○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、パン粉、油、○黒ごま	○オレンジ、こまつな、キャベツ、もやし、もずく、にんじん、えのきたけ、ピーマン、にら、にんにく
27金	カレー風味あんかけスパゲティ チクワイそぼろ揚げ 冬瓜スープ	保育乳 人参シラスおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○油揚げ、○しらす干し	○米、スパゲティ、小麦粉、油、○白ごま、片栗粉	とうがん、キャベツ、○にんじん、にんじん、たまねぎ、こまつな、生しいたけ、ピーマン、赤ピーマン、カットわかめ、あおのり
28土	わかめごはん 豚汁	保育乳 なめらかプリン	豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、ねぎ、わかめふりかけ
30月	あわごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー 青菜スープ パン(生)	保育乳 バナナケーキ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、○牛乳、油揚げ、みそ	米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、マヨネーズ、はるさめ、あわ、○砂糖、油、すりごま	○バナナチップス、○バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、黒きくらげ
31火	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏肉マーメレード焼き キャベツごま和え ぶどう	保育乳 ひじき野菜かき揚げ	保育乳、鶏手羽肉、豚ひき肉、ちくわ	米、○小麦粉、○油、すりごま、砂糖、片栗粉	○ぶどう、とうがん、キャベツ、にんじん、こまつな、○かぼちゃ、○たまねぎ、生しいたけ、しめじ、○オクラ、えのきたけ、マーメレード、ねぎ、○ひじき

☆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



2018年7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
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 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豚肉、豆腐	さつまいも、米	なす、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
			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 肉だんご煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉	米	にんじん、こまつな、ごぼう、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			
4	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 豚肉煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚肉、豆腐	米、ホットケーキ粉	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、干しいたけ
			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			
5	木	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→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	キャベツ、にんじん、生しいたけ、かぼちゃ、きゅうり、切り干しいんご、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク かぼちゃホットケーキ			
6	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参冬瓜ペースト	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	とうがんと、にんじん、コーン缶、えのきたけ、オクラ、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			
7	土	野菜がゆ	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	豚肉	スパゲティ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン
								
9	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 魚ホトテ煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホトテ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホトテ煮 野菜柔らか煮 もずくスープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もずく、こまつな、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			
10	火	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 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、さつまいも	にんじん、とうがんと、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、切り干しいんご
			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			
11	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ホトテペースト	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、食パン、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、オクラ、ピーマン、切り干しいんご、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			
12	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→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米	にんじん、たまねぎ、とうがんと、もやし、こまつな、カットわかめ
			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 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚	ゆでうどん、米	キャベツ、こまつな、にんじん、ピーマン、ねぎ、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			
14	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
								
16	月				海 の 日			

★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



7月離乳食こんだて表②



2018年7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	カや熱となる食物	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 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 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、 豚ひき肉	米、ホット ケーキ粉	へちま、ごまつな、きゅうり、にんじん、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			
18	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根ペースト	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、にんじん、もやし、ごまつな、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			
19	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ポトト人参ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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、ごまつな
			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			
20	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→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込み沖繩そば 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身 魚	沖繩そば、 米、さつまい も	もやし、にんじん、ごまつな、ねぎ
			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	豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン
23	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ポトト人参ペースト	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、にんじん、ごまつな、えのきたけ、切り干しいたけ、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			
24	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参冬瓜ペースト	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 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、白身 魚	米、パン	とうがん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、オクラ、長ねぎ
			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			
25	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト ポトト人参ねぎペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐	米、じゃがい も、ホットケ ーキ粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、生しいたけ、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			
26	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	ごまつな、キャベツ、もやし、もずく、にんじん、えのきたけ、ピーマン
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
27	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜冬瓜ペースト	煮込み野菜スパゲティ 豆腐煮付け 冬瓜スープ	煮込み野菜スパゲティ 豆腐煮付け 冬瓜スープ	煮込み野菜スパゲティ 豆腐煮付け 冬瓜スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、スパゲ ティ	とうがん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごまつな、生しいたけ、ピーマン、赤ピーマン、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			
28	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、ごぼう、ねぎ
30	月	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	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごまつな、えのきたけ、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			
31	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜冬瓜ペースト	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米	とうがん、キャベツ、にんじん、ごまつな、かぼちゃ、たまねぎ、生しいたけ、しめじ、オクラ、えのきたけ、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			

★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