



# 1月献立表



2019年01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
4 金	あわごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 大根スープ パイナップル	保育乳 スウィートポテト	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、○卵、みそ	○さつまいも、米、○三温糖、はるさめ、○無塩バター、○生クリーム、あわ、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○パイナップル、だいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく
5 土	わかめごはん 豚汁	保育乳 サーターアンダギー	豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、わかめふりかけ
7 月	麦ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 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、○調製豆乳、○卵	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、押麦、○三温糖、油、砂糖、片栗粉	○りんご、にんじん、チンゲンサイ、○もも缶、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ
8 火	ごはん チキン豆乳シチュー ブロッコリー炒め オレンジ	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、小麦粉、バター、○油、油、すりごま	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン缶、○赤ピーマン、○にら
9 水	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜スープ パイナップル	保育乳 ライ麦スコーン	保育乳、白身魚、○調製豆乳、豚肉	米、○小麦粉、○油、○三温糖、小麦粉、揚げ油、○ライ麦粉、油	キャベツ、○パイナップル、にんじん、こまつな、クリームコーン缶、えのきたけ、ピーマン、○レーズン、ひじき
10 木	和風あんかけスパゲティ チクワごま揚げ 大根スープ	保育乳 おかかシラスおにぎり	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、揚げ油、砂糖、白ごま、○砂糖、○白ごま、片栗粉	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、赤ピーマン、生しいたけ、ピーマン、しょうが
11 金	ビーンズカレー ウィンナー ナムル みかん	保育乳 ムーチー	保育乳、豚肉、ウィンナー、大豆水煮	米、○もち粉、じゃがいも、○黒砂糖、砂糖、ごま油	○みかん、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、切り干しだいこん
12 土	そばろどんぶり オレンジ	保育乳 芋てんぷら	豚ひき肉	米、油	オレンジ、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが
14 月	<b>成人の日</b>				
15 火	ごはん 魚ケチャップあん もずくチャンプルー ジャガイモすまし汁 りんご	保育乳 ジャムスコーン	保育乳、白身魚、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、揚げ油、油、片栗粉	○りんご、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、もずく、にんじん、えのきたけ、○マーマレード、ピーマン、にら
16 水	豚玉どんぶり ブロッコリー炒め オレンジ	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、卵、豚肉、	米、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、油、すりごま	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、○にら、ひじき、しょうが
17 木	<b>お弁当会</b>				
18 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き みかん	保育乳 ピザトースト いちご	保育乳、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶	○食パン	○いちご ○たまねぎ ○ピーマン、○コーン缶
19 土	ドライカレー パイナップル	保育乳 ホットドッグ	豚ひき肉、ウィンナー	米、ホットケーキミックス	たまねぎ、パイナップル、にんじん、ピーマン、にんにく
21 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁 オレンジ	保育乳 芋くずてんぷら	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶	米、○さつまいも、しらたき、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、砂糖、ごま油、油	○オレンジ、キャベツ、長ねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、きゅうり、ひじき
22 火	ごはん カレー肉じゃが キャベツごま和え わかめみそ汁 りんご	保育乳 切干し大根ヒヤチャー りんご	保育乳、豚肉、○調製豆乳、みそ、ちくわ	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、すりごま	○りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○にんじん、グリーンピース、ねぎ、○にら、○切り干しだいこん、カットわかめ
23 水	キャロットライス マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、○卵、鶏もも肉、○調製豆乳、ツナ油漬缶、粉チーズ	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○くりの甘露煮、○無塩バター、マカロニ、○生クリーム、小麦粉、無塩バター、○砂糖	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ
24 木	あわごはん 鶏の甘辛煮 切り干し大根の和え物 キャベツすまし汁 みかん	保育乳 シラス野菜かき揚げ	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、油揚げ、○しらす干し	米、○小麦粉、○揚げ油、あわ、油、砂糖	○みかん、キャベツ、にんじん、○かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、○たまねぎ、きゅうり、生しいたけ、切り干しだいこん、○ハンダマ、ひじき
25 金	カレーうどん 魚フライ おかか和え	保育乳 ジュシーおにぎり	保育乳、白身魚、豚肉、○豚肉	ゆでうどん、○米、片栗粉、揚げ油	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、○にんじん、しめじ、○ねぎ、○黒きくらげ
26 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり オレンジ	保育乳 りんご パン	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
28 月	ごはん 松風焼き 切干し大根と豚肉の炒め物 青菜スープ 黄桃	保育乳 人参のケーキ	保育乳、鶏ひき肉、○卵、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、パン粉、砂糖、○白ごま、白ごま、油	○もも缶、○にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、コーン缶、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ
29 火	タコライス ウィンナー 春雨スープ りんご	保育乳 芋かりんとう	保育乳、豚ひき肉、ウィンナー、チーズ	○さつまいも、米、○黒砂糖、はるさめ、○揚げ油、○白ごま、砂糖、油	○りんご、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、チンゲンサイ、生しいたけ、にんにく
30 水	麦ごはん おかか納豆 ブロッコリーひじき炒め さつま芋みそ汁 タンカン	保育乳 みそポーポー	保育乳、○調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ちくわ、○ツナ油漬缶、○みそ	米、さつまいも、○小麦粉、押麦、○油、○砂糖	○タンカン、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、ひじき、○しょうが
31 木	たきこみごはん ちくわイソベ揚げ ごま和え 豚肉と根菜スープ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、沖縄豆腐、ちくわ、豚肉、鶏もも肉、○ツナ油漬缶	米、○ロールパン、○じゃがいも、小麦粉、○マヨネーズ、揚げ油、すりごま	にんじん、だいこん、もやし、こまつな、島にんじん、たけのこ(ゆで)、○コーン缶、赤ピーマン、○きゅうり、ねぎ、干しいたけ、あおのり

☆ 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



2019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	体の調子をよくなる食物
4	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根タマネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉	さつまいも、 米	だいこん、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、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			
5	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
7	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参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 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 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	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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケ ーキ			
8	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆乳シチュー 野菜柔らか煮	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、こまつな、しめじ、 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			
9	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 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、さつまい も	キャベツ、にんじん、こまつ な、えのきたけ、ピーマン、 ひじき
			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			
10	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 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、じゃがい も	たまねぎ、にんじん、かぼ ちや、きゅうり、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			
11	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 大根人参キャベツペースト	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身 魚	米、スパゲ ティ	だいこん、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、こまつな、 赤ピーマン、生しいたけ、 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			
12	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
14	月	<b>成人の日</b>						
15	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト ホトトギス人参キャベツペースト	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	りんご、キャベツ、もやし、 チンゲンサイ、もずく、にん じん、えのきたけ、ピーマ ン
			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			
16	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 豆腐煮付け 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、食パン	ブロッコリー、たまねぎ、にん じん、ごぼう、えのきたけ、 ピーマン、コーン缶、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			
17	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギブロッコリーペースト	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	にんじん、こまつな、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			

★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



2019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	体の調子をよくなる食物
18	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	煮込みラーメン 鶏煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、鶏肉	ゆで中華めん、米	キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
19	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
21	月	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	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 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米、さつまいも	キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、きゅうり、ひじき
			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			
22	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ポテペースト 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆ 魚ポテ煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、切り干しだいこん、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			
23	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギブロッコリーペースト	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、豆腐、鶏肉	米、ホットケーキ粉	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、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			
24	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツカボチャペースト	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、小麦粉	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
25	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、豚肉	ゆでうどん、米	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、しめじ、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			
26	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
28	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 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、たまねぎ、こまつな、もやし、しめじ、コーン缶、ピーマン、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			
29	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツタマネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 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	さつまいも、米	りんご、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、チンゲンサイ、生しいたけ
			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			
30	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	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、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			
31	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根青菜ポテペースト	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、パン、じゃがいも	にんじん、だいこん、こまつな、島にんじん、コーン缶、赤ピーマン、きゅうり、ねぎ、干しいたけ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド			

★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