



2月献立表



2019年02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 |
| 1 金 | ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ | 豆菓子 保育乳 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◎豆菓子 | ○米、米、○三温糖、油、○白ごま、砂糖 | だいこん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、○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 |
| 2 土 | しょうがやきどんぶり ポテトサラダ りんご | 保育乳 パン | 豚肉 | 米、砂糖、油、片栗粉 | にんじん、しめじ、玉ねぎ、じゃがいも、きゅうり、りんご |
| 4 月 | 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 ストーンクッキー | 保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、チーズ、高野豆腐、ちくわ、○卵、豚ひき肉、○牛乳 | 米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○コーンフレーク、油、砂糖、白ごま、片栗粉 | ○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、○レーズン、にんにく |
| 5 火 | ごはん 魚のみそ焼き クービリチー 豆腐みそ汁 バナナ | 保育乳 りんご蒸しケーキ | 保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、みそ、○調製豆乳、三枚肉、○卵 | 米、○ホットケーキ粉、○三温糖、こんにやく、○油、砂糖、油、白ごま、ごま油 | ○バナナ、○りんご、にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん |
| 6 水 | 麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根みそ汁 タンカン | 保育乳 田芋スイートポテト | 保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、○卵、ツナ油漬缶 | 米、○さつまいも、○田芋、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、砂糖、油、片栗粉 | ○タンカン、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが |
| 7 木 | そぼろ(四色)どんぶり 五目きんぴら オレンジ | 保育乳 チヂミ | 保育乳、卵、○調製豆乳、豚ひき肉、豚肉、○しらす干し | 米、○小麦粉、○上新粉、油、白ごま、○三温糖、○ごま油 | にんじん、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 |
| 8 金 | インディアンスパゲティ キャベツの昆布和え 大根スープ パイナップル | 保育乳 青菜シラスおにぎり | 保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ、油揚げ、○しらす干し | ○米、スパゲティ、無塩バター、小麦粉、○白ごま、油 | パイナップル、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、○大根葉ふりかけ、しめじ、きゅうり、ピーマン、塩こんぶ、にんにく、カットわかめ |
| 9 土 | マーボー豆腐どんぶり オレンジ | 保育乳 ゼリー | 沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ | 米、油 | オレンジ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく |
| 11 月 | 建国記念の日 | | | | |
| 12 火 | あわごはん 鶏手羽みそ煮 ブロッコリーごま和え ポテトスープ | 保育乳 マカロニのトマト煮 | 保育乳、鶏手羽元、○豚ひき肉、油揚げ、みそ、○粉チーズ | 米、じゃがいも、○マカロニ、あわ、○油、砂糖、すりごま、○砂糖 | ブロッコリー、キャベツ、にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、○にんにく |
| 13 水 | ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮 タンカン | 保育乳 ポテトフライ | 保育乳、厚揚げ、ウインナー、みそ、しらす干し | ○じゃがいも、米、○小麦粉、○揚げ油、白ごま、砂糖 | ○タンカン、だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ |
| 14 木 | ごはん 魚の酢豚風 春雨サラダ キャベツスープ いちご | 保育乳 スティックパン | 保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵 | 米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、はるさめ、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油 | いちご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、パイナップル、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ |
| 15 金 | お弁当会 | | | | |
| 16 土 | カレーライス バナナ | 保育乳 なめらかプリン | 保育乳、豚肉 | 米、 | じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ピーマン、バナナ |
| 18 月 | 麦ごはん 昆布納豆 切干し大根と豚肉の炒め物 鶏と島人参みそ汁 りんご | 保育乳 大学いも | 保育乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも肉、沖縄豆腐、みそ | ○さつまいも、米、○砂糖、押麦、○油、○黒ごま | ○りんご、だいこん、島にんじん、もやし、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ |
| 19 火 | カレーライス ウインナー キャベツ昆布和え | 保育乳 じゃこトースト | 保育乳、豚肉、ウインナー、○ピザ用チーズ、ちくわ、○しらす干し | 米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ | たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、○たまねぎ、ピーマン、○コーン缶、塩こんぶ |
| 20 水 | 中華どんぶり ナムル オレンジ | 保育乳 オートミルククッキー | 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、砂糖、ごま油、○黒ごま、片栗粉、油 | オレンジ、○にんじん、こまつな、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが |
| 21 木 | ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ パイナップル | 保育乳 あずきのケーキ りんご | 保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ゆであずき缶、○卵、○牛乳、○きな粉 | じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、揚げ油、油、○砂糖、三温糖、片栗粉 | ○りんご、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、長ねぎ、しょうが、カットわかめ |
| 22 金 | 肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ ごま和え | 保育乳 カレーおにぎり | 保育乳、豚肉、ちくわ、○豚ひき肉 | ゆでうどん、○米、小麦粉、油、すりごま | パイナップル、○たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、○にんじん、○ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ |
| 23 土 | もずくどんぶり 黄桃 | 保育乳 豆腐スコーン | 豚ひき肉、豆腐、チーズ | 米、片栗粉、砂糖、小麦粉 | もも缶、もずく、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、しょうが |
| 25 月 | ごはん 鶏肉と厚揚げケチャップ煮 おかか和え 大根スープ オレンジ | 保育乳 ごまちゃんすこう | 保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、大豆水煮 | 米、○小麦粉、○三温糖、○ラード、油、○白ごま | ○オレンジ、たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、こまつな、えのきたけ、カットわかめ |
| 26 火 | あわごはん タンドリーチキン 春雨チャンプルー わかめスープ 黄桃 | 保育乳 豆乳くずもち | 保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、豚肉、油揚げ、○きな粉 | 米、○タピオカ粉、○黒砂糖、パン粉、はるさめ、あわ、油 | ○もも缶、キャベツ、こまつな、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、にんにく、カットわかめ |
| 27 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、豚ひき肉、○卵、卵、○牛乳 | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、○生クリーム、パン粉、○砂糖、砂糖、すりごま、油、片栗粉 | たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、○マーマレード、ねぎ、グリーンピース |
| 28 木 | ごはん マーボー豆腐 ナムル 大根スープ タンカン | 保育乳 シラス根菜かき揚げ | 保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶、○しらす干し | 米、○さつまいも、○小麦粉、○油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉 | ○タンカン、だいこん、にんじん、長ねぎ、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、○ごぼう、○コーン缶、干しいたけ、にんにく |

☆ 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



2019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 | 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 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、 キャベツ、にんじん、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 | | | |
| 2 | 土 | 野菜がゆ | ぞうすい | ぞうすい | ぞうすい | 豆腐、ツナ油 漬缶 | 米 | にんじん、しめじ、ねぎ、ひ じき、カットわかめ |
| | | | | | | | | |
| 4 | 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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 鶏と豆腐煮 野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豆腐、 鶏肉 | 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 野菜がゆ | ミルク 野菜がゆ | ミルク 野菜がゆ→おにぎり | | | |
| 5 | 火 | 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 豆腐スープ | 軟飯→ごはん 魚みそ煮 野菜昆布煮 豆腐スープ | ミルク、白身 魚、豆腐、み そ | 米、ホット ケーキ粉 | 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 ホットケーキ | | | |
| 6 | 水 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根キャベツペースト | 7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ | 軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ | ミルク、白身 魚 | 米、さつまい も | だいこん、にんじん、チンゲン サイ、キャベツ、しめじ、ね ぎ、干しいたけ |
| | | | ミルク さつまい煮 | ミルク さつまい煮 | ミルク さつまい煮 | | | |
| 7 | 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 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、小麦粉 | にんじん、こまつな、ごぼ う、コーン缶、にら |
| | | | ミルク 野菜がゆ | ミルク 野菜がゆ | ミルク 野菜ヒラヤーチー | | | |
| 8 | 金 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根タマネギペースト | 煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 魚のスープ | 煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 魚のスープ | 煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 魚のスープ | ミルク、調製 豆乳、豚肉 | 米、スパゲ ティ | たまねぎ、だいこん、キャ ベツ、にんじん、しめじ、 きゅうり、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 | | | |
| 9 | 土 | 野菜がゆ | ぞうすい | ぞうすい | ぞうすい | 豆腐、豚ひき 肉 | 米 | 長ねぎ、にんじん、干しい たけ |
| | | | | | | | | |
| 11 | 月 | 建 国 記 念 の 日 | | | | | | |
| 12 | 火 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト フロッキー人参ポテペースト | 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、マカロニ | ブロッコリー、キャベツ、に んじん、たまねぎ |
| | | | ミルク 野菜がゆ | ミルク 煮込みマカロニ | ミルク 煮込みマカロニ | | | |
| 13 | 水 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 大根人参青菜ペースト | 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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ | 軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ | ミルク、豆腐 | さつまいも、 米 | だいこん、こまつな、にん じん、えのきたけ |
| | | | ミルク さつまい煮 | ミルク さつまい煮 | ミルク さつまい煮 | | | |
| 14 | 木 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト キャベツ人参タマネギペースト | 7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ | 軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ | ミルク、白身 魚、豚肉 | 米 | たまねぎ、キャベツ、にん じん、きゅうり、えのきたけ、 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 | | | |

★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



2019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 |
| 15 | 金 | お弁当会 | | | | | | |
| 16 | 土 | 発表会 | | | | | | |
| 18 | 月 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 大根人参青菜ペースト | 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 | さつまいも、米 | りんご、だいこん、島にんじん、もやし、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、ピーマン |
| | | | 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 | | | |
| 19 | 火 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツポテトペースト | 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、食パン、じゃがいも | たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、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 | | | |
| 20 | 水 | 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 | 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、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん |
| | | | ミルク 芋がゆ | ミルク 芋がゆ | ミルク 芋がゆ→おにぎり | | | |
| 21 | 木 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ青菜ペースト | 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 | | | |
| 22 | 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 | たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、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 野菜がゆ→おにぎり | | | |
| 23 | 土 | 野菜がゆ | ぞうすい | ぞうすい | ぞうすい | 豚ひき肉 | 米 | もずく、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン |
| | | | | | | | | |
| 25 | 月 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根青菜ペースト | 7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ | 軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ | ミルク、白身魚 | 米 | たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、こまつな、えのきたけ、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→おにぎり | | | |
| 26 | 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 わかめスープ | 軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 わかめスープ | ミルク、鶏肉 | 米 | キャベツ、こまつな、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、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 | | | |
| 27 | 水 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ポテトブロッコリーペースト | 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 肉だんご煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ | ミルク、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、にんじん、コーン缶、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 | | | |
| 28 | 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 | 米、さつまいも | だいこん、にんじん、長ねぎ、もやし、こまつな、ごぼう、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