



6月献立表



2019年06月

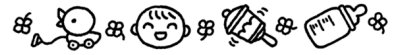
宜野湾市 子育て支援課

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 土	カレーライス フルーツポンチ	保育乳 パン	豚ひき肉、保育乳、ヨーグルト	米	たまねぎ、パイン缶、にんじん、ピーマン、にんにく、フルーツ
3 月	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 ジャガイモみそ汁 すいか	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、豚肉、厚揚げ、みそ、だい ず水煮、Oきな粉	米、じゃがいも、O小麦粉、Oラ ード、O三温糖、O黒砂糖、油、砂糖	O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
4 火	そばろどんぶり 五目きんぴら オレンジ	保育乳 チヂミ	保育乳、O調製豆乳、卵、豚ひき 肉、豚肉、Oしらす干し	米、O小麦粉、O上新粉、油、白ご ま、O三温糖、Oごま油	にんじん、Oこまつな、オレンジ、ご ぼう、Oコーン缶、Oにら、黒きくら げ、しょうが
5 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、O調製豆 乳、O卵	米、Oホットケーキ粉、O油、はるさ め、O三温糖、砂糖、油、片栗粉、 ごま油	Oバナナ、たまねぎ、にんじん、こま つな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、 黒きくらげ、干しいたけ
6 木	スパゲティミートソース ごま和え キャベツスープ 黄桃	保育乳 おにぎり	保育乳、豚ひき肉、O鶏もも肉、油 揚げ	O米、スパゲティ、白ごま、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつ な、もやし、えのきたけ、Oにんじん、O ねぎ、グリーンピース、もも缶
7 金	ごはん 鮭のタンドリー風 もずくチャンプルー ポテトスープ オレンジ	保育乳 ライ麦スコーン	保育乳、さけ、O調製豆乳、プレー ンヨーグルト、豚肉	米、じゃがいも、O小麦粉、O油、O 黒砂糖、Oライ麦粉、パン粉、油	Oオレンジ、こまつな、キャベツ、も やし、にんじん、もずく、えのきたけ、 Oレーズン、にら、にんにく
8 土	青菜ごはん 豚汁	保育乳 ゼリー バナナ	豚肉、みそ、保育乳	米、じゃがいも、砂糖	にんじん、ごぼう、大根葉ふりかけ、 バナナ
10 月	麦ごはん 昆布納豆 ゴーヤーチャンプルー 豚肉とキャベツみそ汁 オレンジ	保育乳 大学いも	保育乳、沖縄豆腐、挽きわり納豆、 豚肉、卵、みそ	Oさつまいも、米、O砂糖、押麦、O 油、油、O黒ごま	Oオレンジ、たまねぎ、キャベツ、に んじん、ゴーヤー、ねぎ、塩こんぶ
11 火	ごはん 豚肉中華炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ バナナ	保育乳 クッキー	保育乳、豚肉、O調製豆乳、沖縄豆 腐、O卵	じゃがいも、米、O小麦粉、O油、 油、砂糖、片栗粉	O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、カットわか め
12 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、O調製豆乳、白身魚(キン グ)、豚肉、ちくわ、Oきな粉	米、Oタピオカ粉、O黒砂糖、片栗 粉、油	たまねぎ、O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
13 木	ごはん 松風焼き 切り干し大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ オレンジ	保育乳 黄桃蒸しケーキ	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚 肉、O調製豆乳、O卵、みそ	米、Oホットケーキ粉、O三温糖、 パン粉、O油、砂糖、油、白ごま	Oオレンジ、O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
14 金	たきこみごはん 鶏肉のマーレド焼き ごま和え 豚汁 バナナ	保育乳 シリアルバー	保育乳、鶏手羽先、豚肉、みそ	米、じゃがいも、Oコーンフレーク、 O無塩バター、すりごま	O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、マーレド、ねぎ、干しい たけ
15 土	煮込みうどん 黄桃		豚肉	ゆでうどん	もも缶、キャベツ、にんじん、長ね ぎ、干しいたけ
17 月	麦ごはん マーボーナス豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 ピザトースト	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、Oピ ザ用チーズ、Oツナ油漬缶、油揚 げ、みそ	米、O食パン、じゃがいも、はるさ め、押麦、三温糖、ごま油、油、砂 糖、片栗粉	こまつな、長ねぎ、なす、きゅうり、にん じん、Oたまねぎ、Oピーマン、Oコー ン缶、黒きくらげ、干しいたけ、にんに く
18 火	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉みそ汁 パイン缶	保育乳 あずきスコーン	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、Oプレー ンヨーグルト、チーズ、豚ひき肉、高野 豆腐、みそ、Oゆであずき缶、ちくわ、 Oきな粉、O卵	米、O強力粉、O無塩バター、O黒 砂糖、砂糖、油、白ごま、片栗粉	Oパイン缶、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
19 水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ショートブレッド バナナ	保育乳、O牛乳	O小麦粉、O無塩バター、O三温糖	Oバナナ
20 木	あわごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー 豆腐スープ オレンジ	保育乳 羊かりんとう	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆 腐、豚肉、油揚げ、みそ	Oさつまいも、米、O黒砂糖、マヨ ネーズ、O油、はるさめ、あわ、すり ごま、油、O白ごま	Oオレンジ、たまねぎ、こまつな、 キャベツ、にんじん、ピーマン、黒き くらげ
21 金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 みそおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウインナー、み そ、Oツナ油漬缶、しらす干し、Oみ そ	O米、米、O三温糖、白ごま、砂糖	だいこん、こまつな、にんじん、えの きたけ、こんぶ、O味付けのり
22 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり オレンジ	保育乳 おにぎり	豚肉、保育乳	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
24 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、O鶏もも 肉、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶、O 粉チーズ	米、Oマカロニ、じゃがいも、しらす 干し、砂糖、O砂糖、ごま油、O油、油	キャベツ、長ねぎ、にんじん、Oトマ トペースト、Oたまねぎ、こまつな、生しい たけ、しめじ、きゅうり、ひじき、Oにん じ
25 火	あわごはん 鮭のみそ焼き クープイリチー 豆腐みそ汁 オレンジ	保育乳 スイートポテト	保育乳、さけ、沖縄豆腐、みそ、三 枚肉、O卵	Oさつまいも、米、O三温糖、こん にやく、O無塩バター、O生クリー ム、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	Oオレンジ、にんじん、こまつな、え のきたけ、刻みこんぶ、切り干しだ いこん
26 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 ケーキ	保育乳、鶏もも肉、O卵、豚肉、O 調製豆乳、ツナ油漬缶、調製豆乳	米、Oホットケーキ粉、じゃがいも、O三 温糖、Oくりの甘露煮、O無塩バター、 マヨネーズ、O生クリーム、マカロニ、O 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、 赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ
27 木	麦ごはん しらす納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁 すいか	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚 肉、みそ、しらす干し、O卵、O牛乳	米、O小麦粉、O無塩バター、O黒 砂糖、Oオートミール、押麦、O黒ご ま、片栗粉	Oすいか、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
28 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、テンメツちゃんそ	ゆで中華めん、O米、油、O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、たけのこ(ゆで)、O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
29 土	わかめごはん 春雨野菜スープ	保育乳 プリン クラッカー	沖縄豆腐、保育乳	米、はるさめ、小麦粉、砂糖	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①



2019年6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	体の調子をよくなる食物
1	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
3	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎトマトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→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、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ひじき、カットわかめ、切り干しだいごん
4	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 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、豚ひき肉、豚肉	米	にんじん、こまつな、ごぼう、コーン缶、にら
5	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ青菜ペースト	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	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
6	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツトマトペースト	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	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、もずく、えのきたけ
7	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ青菜ペースト	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、白身魚、豚ひき肉	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、えのきたけ、ねぎ、ひじき
8	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
10	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎキャベツペースト	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、豆腐	さつまいも、米	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ
11	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜トマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、豆腐	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
12	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎキャベツペースト	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、豚肉	米	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ
13	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜たまねぎペースト	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、鶏ひき肉、豆腐、豚肉	米	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、切り干しだいごん
14	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜トマトペースト	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、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
15	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	キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ

★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



6月離乳食こんだて表②



2019年6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
17	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ホトペースト	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 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、食パン、じゃがいも	こまつな、長ねぎ、なす、きゅうり、にんじん、たまねぎ、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			
18	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐	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			
19	水	お弁当会				ミルク	さつまいも、米	
			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	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ホトペースト	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、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			
21	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜大根ペースト	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	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ
			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			
22	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
24	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツホトペースト	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、鶏肉	米、マカロニ、じゃがいも	キャベツ、長ねぎ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、きゅうり、ひじき
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ			
25	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 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	さつまいも、米	にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、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			
26	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、ホットケーキ粉、じゃがいも	こまつな、にんじん、たまねぎ、トマト、コーン缶、生しいたけ、赤ピーマン、黄ピーマン
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
27	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	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
			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			
28	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ホトペースト	7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 豆腐スープ	煮込みそぼろめん 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	ゆで中華めん、米、じゃがいも	もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、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			
29	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐	米	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