

# 7月献立表



2020年07月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	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 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)
1水	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○鶏もも肉、油揚げ、みそ、○粉チーズ	米、じゃがいも、○マカロニ、はるさめ、三温糖、ごま油、○砂糖、○油、砂糖、片栗粉	こまつな、長ねぎ、○トマトペースト、○たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、○にんにく
2木	中華どんぶり 切干大根の和え物 オレンジ	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	○オレンジ、にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干しいたけ、黒きくらげ、しょうが
3金	肉わかめうどん ちくわインベ揚げ おかか和え 黄桃	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○鶏もも肉	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、油、砂糖	もも缶、キャベツ、こまつな、○にんじん、にんじん、○しめじ、○ピーマン、ねぎ、○ひじき、カットわかめ、あおのり
4土	そばろどんぶり オレンジ 	保育乳 アガラサー	豚ひき肉	米、油、小麦粉、黒糖	オレンジ、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが
6月	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ ポテトスープ パイン缶	保育乳 ココアスコーン	保育乳、豚肉、○プレーンヨーグルト、ツナ油漬缶、○卵、みそ	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、サラダ用スパゲティ、あわ、油、砂糖	○パイン缶、たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
7火	七夕ちらしずし 鶏肉の照り焼き オクラ昆布和え 冬瓜スープ	保育乳 星のフルーツ白玉 せんべい	保育乳、鶏もも肉、さけ、○絹ごし豆腐、ちくわ	米、○白玉粉、砂糖、和風ドレッシング、○砂糖、○焼ふ、白ごま、○せんべい	○りんごジュース、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、とうがらん、コーン缶、えのきたけ、にんじん、きゅうり、オクラ、大根葉ふりかけ、ねぎ、刻みのみり、塩こんぶ、しょうが
8水	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 春雨スープ すいか	保育乳 大学いも	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○砂糖、はるさめ、押麦、○揚げ油、砂糖、油、○黒ごま、片栗粉	○すいか、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
9木	ごはん 肉じゃが ごま和え 豆腐みそ汁 パナナ	保育乳 切干大根ヒラヤーチー	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、ちくわ、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、すりごま	○バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○にんじん、○にら、○切り干しいたけ、カットわかめ
10金	夏野菜ミートソーススパゲティ ツナ和え キャベツスープ	保育乳 わかめ青菜おにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、○大根葉ふりかけ、こまつな、へちま、なす、○わかめふりかけ
11土	昆布おにぎり 豚汁 	保育乳 ポテフライ	豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、塩こんぶ
13月	あわごはん 鶏のバイン煮 キャベツごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 じゃごトースト	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ、○E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、あわ、砂糖、すりごま	キャベツ、パイン缶、にんじん、こまつな、○たまねぎ、しめじ、○コーン缶
14火	ビーンズカレー ウィンナー オクラおかか和え	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、○調製豆乳、豚肉、ウィンナー、大豆水煮、○きな粉	米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒砂糖	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、コーン缶、オクラ
15水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 フルーツゼリー せんべい	保育乳	○砂糖、○せんべい	○みかん缶、○パイン缶、○粉かんてん
16木	ごはん 魚の酢豚風 春雨サラダ 青菜スープ オレンジ	保育乳 さつまいものケーキ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、○牛乳、○チーズ	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、はるさめ、砂糖、揚げ油、片栗粉、○砂糖、ごま油	○オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、きゅうり、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
17金	ごはん 魚のカレー揚げ 乾物の炒め和え 冬瓜スープ	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○豚肉、油揚げ	○米、米、小麦粉、揚げ油、はるさめ、砂糖、ごま油	とうがらん、こまつな、○にんじん、○たまねぎ、○ピーマン、にんじん、ピーマン、○コーン缶、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ
18土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり 黄桃 	保育乳 焼き芋	豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	もも缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが、芋
20月	ごはん 鶏のみそ焼き ゴーヤチャンプルー わかめスープ すいか	保育乳 芋てんぷら	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、油揚げ、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、砂糖、油、白ごま、ごま油	○すいか、たまねぎ、ゴーヤ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ
21火	麦ごはん オクラ納豆 パパイアイリチー 鶏五目みそ汁	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶、油揚げ	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、押麦、油	パパイア、にんじん、ごぼう、○コーン缶、オクラ、長ねぎ、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、にら、ひじき
22水	ピラフ 鶏肉唐揚げ パセリポテト キャベツサラダ コーンワカメスープ	保育乳 シーカーサーケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、ツナ油漬缶、○ゼラチン	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、揚げ油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、○シイクワシャー果汁、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、しょうが、カットわかめ
23木	海 の 日 				
24金	ス ポ ー ツ の 日 				
25土	青菜おにぎり 春雨野菜スープ 	保育乳 ホットケーキ	沖縄豆腐	米、はるさめ、ホットケーキミックス	キャベツ、大根葉ふりかけ、にんじん、コーン缶
27月	ごはん 厚揚げそばろ煮 おかか和え 鶏肉スープ 黄桃	保育乳 ジャムスコーン	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、○プレーンヨーグルト、○卵、みそ	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、油、砂糖	○もも缶、たまねぎ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、○ママーレード、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しょうが
28火	ごはん 魚ケチャップあん もずくチャンプルー じゃが芋みそ汁 オレンジ	保育乳 人参のケーキ	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、揚げ油、油、片栗粉、○白ごま	○オレンジ、キャベツ、○にんじん、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ
29水	ごはん チキンラタトゥユ オクラサラダ 青菜スープ すいか	保育乳 ストーンクッキー	保育乳、鶏もも肉、豚肉、ウィンナー、○卵、ちくわ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○コーンフレーク、砂糖、油	○すいか、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、こまつな、オクラ、へちま、しめじ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、○レーズン、にんにく
30木	親子どんぶり ブロッコリーのツナ和え オレンジ	保育乳 芋くずてんぷら	保育乳、卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、○にんじん、グリーンピース、干しいたけ
31金	麦ごはん 高野豆腐含め煮 おかか和え じゃが芋みそ汁 パイン缶	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ、○油揚げ	○米、米、じゃがいも、○三温糖、押麦、片栗粉、砂糖、○白ごま	パイン缶、にんじん、こまつな、キャベツ、へちま、○にんじん、しめじ、○ひじき、○味噌付けのり

☆ 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






# 7月離乳食こんだて表①



2020年7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	体の調子をよくする食物
1	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ 青菜ホトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ ミルク 野菜がゆ	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 煮込みマカロニ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉	米、じゃがいも、 マカロニ	こまつな、長ねぎ、たまねぎ、 にんじん、たけのこ(ゆで)、 きゅうり、干しいたけ
2	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タネキペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、白身 魚	米、さつまいも	にんじん、こまつな、きゅうり、 ヤングコーン、赤ピーマン、 切り干しいたけ、たまねぎ
3	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ホトペースト	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ	煮込みうどん 肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ	煮込みうどん 肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豚肉、 豆腐	ゆでうどん、 米、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、 しめじ、ピーマン、ねぎ、 ひじき、カットわかめ
4	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
6	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ 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 ミルク さつまいも煮	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、豚肉	米、じゃがいも、 さつまいも	たまねぎ、にんじん、なす、 こまつな、きゅうり、 ピーマン、カットわかめ
7	火	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 冬瓜スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	とうがん、コーン缶、えの きたけ、にんじん、きゅうり、 オクラ、ねぎ、こまつな
8	水	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 ミルク さつまいも煮	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、豆腐、 豚肉	さつまいも、 米	にんじん、こまつな、キャ ベツ、コーン缶、しめじ、 たけのこ(ゆで)、ねぎ、干し しいたけ
9	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホトペースト 人参青菜タネキペースト	7倍がゆ 魚ホト煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 こまつな、えのきたけ、にら、 切り干しいたけ、カット わかめ
10	金	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 ミルク 芋がゆ	煮込みそぼろスパゲティ 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	煮込みそぼろスパゲティ 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、豚ひ き肉	米、スパゲ ティ	たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、もやし、こまつな、へ ちま、なす
11	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、たまね ぎ
13	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 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜ペーストサンド	ミルク、鶏肉	米、食パン、 じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、 たまねぎ、しめじ、 コーン缶
14	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキホトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、豚肉、 豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、かほ ちや、コーン缶、オクラ
15	水	<b>お弁当会</b>	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク	米、さつまいも	

★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

※16日以降は裏面



# 7月離乳食こんだて表②



2020年7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
16	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ホトペペースト	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、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			
17	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	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	とうがん、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、ひじき、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			
18	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
20	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、鶏肉、豆腐	米、さつまいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、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			
21	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギホトペペースト	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、豚肉、豆腐	米、食パン、じゃがいも	パパイア、にんじん、ごぼう、コーン缶、オクラ、たまねぎ、ピーマン、にら、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			
22	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツホトペペースト	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、ホットケーキ粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、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 ホットケーキ			
23	木	<b>海 の 日</b>						
24	金	<b>スポーツの日</b>						
25	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
27	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	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、さつまいも	たまねぎ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、たけのこ(ゆで)、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			
28	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツホトペペースト	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	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、えのきたけ、もずく、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			
29	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、鶏肉	米、さつまいも	たまねぎ、なす、にんじん、こまつな、オクラ、しめじ、きゅうり、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			
30	木	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	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、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			
31	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ホトペペースト	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、鶏ひき肉	米、じゃがいも	にんじん、こまつな、キャベツ、へちま、しめじ、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