



6月献立表



2016年06月

宜野湾市 保育課

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	
1 水	麦ごはん しらす昆布納豆 ゴーヤーチャンプルー 豚肉と大根スープ	保育乳 大学いも パイン缶	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、卵、しらす干し	○さつまいも、米、○砂糖、油、押麦、○油、○黒ごま	○パイン缶、だいこん、ゴーヤー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ	
2 木	あわごはん マーボー豆腐 ナムル もずくスープ	保育乳 豆乳くずもち グレープフルーツ	保育乳、○調製豆乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、みそ、ツナ油漬缶、○きな粉	米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒砂糖、あわ、油、三温糖、ごま油	○グレープフルーツ、もずく、長ねぎ、にんじん、こまつな、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、にんにく	
3 金	沖縄そば 白和え オレンジ	保育乳 五目おにぎり	保育乳、三枚肉、沖縄豆腐、かまぼこ、○豚肉	沖縄そば、○米、白ごま	オレンジ、にんじん、こまつな、生しいたけ、○たけのこ(ゆで)、○にんじん、○ピーマン、ねぎ、○黒きくらげ	
4 土	ドライカレー 黄桃		豚ひき肉	米	もも缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	
6 月	ごはん 松風焼き パパイヤリチー 豆腐スープ	保育乳 芋てんぷら すいか	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、○卵、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○油、パン粉、油、砂糖、白ごま	○すいか、パパイヤ(未熟果)、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、にら	
7 火	麦ごはん 厚揚げみそ煮 和風スパゲティサラダ 青菜スープ	保育乳 サーターアンダギー グレープフルーツ	保育乳、豚肉、厚揚げ、○卵、油揚げ、だいず水煮、ツナ油漬缶、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、サラダ用スパゲティ、○油、押麦、油、○ラード、砂糖	○グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	
8 水	ごはん 魚のコーン焼き ごま和え 豚汁	保育乳 青菜わかめおにぎり	保育乳、白身魚、豚肉、みそ	○米、米、じゃがいも、マヨネーズ、すりごま	キャベツ、にんじん、こまつな、ごぼう、クリームコーン缶、○大根葉ふりかけ、長ねぎ、○わかめふりかけ	
9 木	夏野菜カレー ウィンナー オクラ昆布和え	保育乳 切干し大根ヒヤチー オレンジ	保育乳、豚肉、ウィンナー、○卵、ちくわ	米、○小麦粉、○油	○オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、○にんじん、トマト水煮缶、○にら、○切り干しだいこん、塩こんぶ、○ひじき	
10 金	和風あんかけスパゲティ かぼちゃサラダ 大根スープ	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○油揚げ、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、マヨネーズ、○三温糖、油、○白ごま、片栗粉	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、○にんじん、えのきたけ、生しいたけ、ピーマン、ねぎ、○かんぴょう(乾)、しょうが、○味付けのり	
11 土	もずくどんぶり オレンジ		豚ひき肉	米、片栗粉、砂糖	オレンジ、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが	
13 月	ごはん コーン卵焼き ひじきの煮物 キャベツみそ汁	保育乳 黒糖ちんすこう すいか	保育乳、卵、だいず水煮、豚肉、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、しらす干し	米、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、油	○すいか、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、ピーマン、ひじき	
14 火	あわごはん 豚肉中華炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 あずき蒸しケーキ 黄桃	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○牛乳、油揚げ、○ゆであずき缶、○卵、○きな粉	じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、○油、あわ、油、○三温糖、片栗粉、砂糖	○もも缶、にんじん、たけのこ(ゆで)、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ	
15 水	麦ごはん 沖縄風煮付け キャベツみそ汁 しらす佃煮	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、○豚ひき肉、みそ、しらす干し	○米、米、押麦、白ごま、砂糖	だいこん、キャベツ、にんじん、○たまねぎ、えのきたけ、○にんじん、○赤ピーマン、○ピーマン、こんぶ	
16 木	お弁当会		保育乳 ミートサンド	保育乳、○豚ひき肉	○ロールパン、○三温糖	○にんじん、○たまねぎ
17 金	ごはん 鮭のタンドリー風 春雨チャンプルー ジャガイもすまし汁	保育乳 オートミールクッキー オレンジ	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、はるさめ、パン粉、油、○黒ごま	○オレンジ、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、いんげん、にら、にんにく	
18 土	焼きそば バナナ		豚肉	ゆで中華めん、油	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	
20 月	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのおかか炒め 大根みそ汁	保育乳 さつまいものケーキ グレープフルーツ	保育乳、豚肉、豚ひき肉、高野豆腐、○卵、みそ、ちくわ、○牛乳、○チーズ、卵	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、片栗粉、砂糖、油、○砂糖	○グレープフルーツ、キャベツ、だいこん、にんじん、ピーマン、ねぎ、ひじき	
21 火	あわごはん 魚の甘辛煮 乾物の炒め和え ジャガイもみそ汁	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳、白身魚、豚肉、油揚げ、みそ	米、じゃがいも、○コーンフレーク、油、片栗粉、○無塩バター、ごま油、あわ、砂糖、はるさめ	○バナナ、こまつな、にんじん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ	
22 水	キャロットライス グリーンサラダ 鶏肉のパン粉焼き ミネストローネ	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、○牛乳、ツナ油漬缶、粉チーズ、○調製豆乳	米、○ホットケーキ粉、○くりの甘露煮、○無塩バター、○三温糖、○生クリーム、油、マカロニ、パン粉、○砂糖	こまつな、にんじん、トマト、たまねぎ、コーン缶、生しいたけ、セロリー	
23 木	慰霊の日					
24 金	ジャージャーめん アーサ汁 オレンジ	保育乳 青菜シラスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、○しらす干し、赤みそ、豆みそ	ゆで中華めん、○米、油、○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)、○大根葉ふりかけ、ねぎ、アーサ、干しいたけ、黒きくらげ、にんにく、しょうが	
25 土	わかめごはん 豚汁		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	
27 月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	保育乳 スイートポテト すいか	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、○卵、みそ、豚肉	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、砂糖、油、片栗粉	○すいか、だいこん、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	
28 火	あわごはん 魚のみそ焼き クービリチー けんちん汁	保育乳 ごまだれ団子 グレープフルーツ	保育乳、白身魚、○絹ごし豆腐、沖縄豆腐、豚肉、三枚肉、みそ	米、○白玉粉、こんにやく、○はちみつ、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	○グレープフルーツ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、刻みこんぶ、切り干しだいこん	
29 水	そぼろ(四色)どんぶり きんぴらごぼう オレンジ	保育乳 ピザトースト	保育乳、卵、豚ひき肉、○ピザ用チーズ、○ハム	米、○食パン、油、白ごま、ごま油	にんじん、オレンジ、こまつな、ごぼう、いんげん、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、しょうが	
30 木	ごはん 鶏のケチャップ煮 切り干し大根の和え物 ジャガイもみそ汁	保育乳 もちもちドーナツ バナナ	保育乳、鶏もも肉、○絹ごし豆腐、厚揚げ、みそ、○卵、ツナ油漬缶、○きな粉	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、油、三温糖	○バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、なめこ、きゅうり、生しいたけ、切り干しだいこん、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



6月離乳食こんだて表①



2016年6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
1	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 大根スープ	5倍がゆ 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	さつまいも、米	だいこん、たまねぎ、にんじん、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			
2	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテト青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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 もずくスープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、じゃがいも	もずく、長ねぎ、にんじん、こまつな、もやし、ねぎ、干しいたけ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
3	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	煮込み沖縄そば 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込み沖縄そば 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込み沖縄そば 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚	沖縄そば、米	にんじん、こまつな、生しいたけ、ピーマン、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
4	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
								
6	月	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 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、鶏ひき肉、豆腐	さつまいも、米	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、にら
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ			
7	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 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、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ
			ミルク ホットケーキ(ミルク煮)	ミルク ホットケーキ(ミルク煮)	ミルク ホットケーキ			
8	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ポテトペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯(ごはん) 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、ごぼう、クリームコーン缶、長ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
9	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト カボチャタマネギペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚煮付け 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	米、	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、切り干しだいこん、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	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根ペースト	煮込みスパゲティ かぼちゃ煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ かぼちゃ煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ かぼちゃ煮 豆腐スープ	ミルク、豚肉、豆腐	米、スパゲティ	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、生しいたけ、ピーマン、ねぎ、かんぴょう(乾)
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
11	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、赤ピーマン、ピーマン
								
13	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 豆腐煮付け ひじき野菜煮 スープ	軟飯(ごはん) 豆腐煮付け ひじき野菜煮 スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、ピーマン、ひじき
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ			
14	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ポテトペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚ポテト煮 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	じゃがいも、米、ホットケーキ粉	にんじん、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン
			ミルク ホットケーキ(ミルク煮)	ミルク ホットケーキ(ミルク煮)	ミルク ホットケーキ			
15	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、ピーマン
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			

★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