



# 1月献立表



2017年01月

宜野湾市 保育課

日付	献立名	おやつ	材料名 <small>(○はおやつ材料)</small>		
			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水	カレーライス キャベツのサラダ	保育乳 抹茶ホットケーキ りんご	保育乳、豚ひき肉	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 片栗粉、○生クリーム、油、砂糖、 ○バター、ごま油、○砂糖	たまねぎ、○りんご、にんじん、きゅうり、 えのきたけ、ピーマン、黒きくらげ、 にんにく、カットわかめ、キャベツ
5木	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 白玉ぜんざい みかん	保育乳、豚肉、厚揚げ、だいず水煮、 ツナ油漬缶、みそ	米、○もち粉、○黒砂糖、サラダ用 スパゲティ、押麦、油、砂糖	○みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、 こまつな、コーン缶、カットわかめ
6金	和風あんかけうどん ちくわインペ揚げ 大根スープ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○三枚肉、 卵、○みそ	○米、うどん、油、小麦粉、○三温糖、 片栗粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、 生いたけ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、 ○味付けのり、カットわかめ、あおのり
7土	青菜おにぎり さつま芋みそ汁		豚肉、みそ	米、さつまいも、白ごま	ごぼう、にんじん、長ねぎ、大根葉 ふりかけ
9月	<b>成人の日</b>				
10火	あわごはん 高野豆腐含め煮 野菜おかか炒め 豚と島人参みそ汁	保育乳 アップルティーケーキ オレンジ	保育乳、豚肉、豚ひき肉、高野豆腐、 ○卵、みそ、ちくわ、○調製豆乳、 ○チーズ、卵	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、 ○無塩バター、あわ、片栗粉、 砂糖、油、○砂糖	オレンジ、キャベツ、にんじん、 チンゲンサイ、島にんじん、ピーマン、 黒きくらげ、りんご
11水	麦ごはん おかか昆布納豆 パパイアイリチー 鮭の北海汁	保育乳 ごまちゃんすこう りんご	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、 イムトウチみそ	米、○小麦粉、じゃがいも、○三温糖、 ○ラード、押麦、油、○白ごま	○りんご、パパイア、にんじん、だいこん、 長ねぎ、にら、塩こんぶ、ひじき
12木	ごはん 酢豚 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 チヂミ みかん	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○しらす 干し	米、○上新粉、はるさめ、砂糖、油、 ごま油、片栗粉、○三温糖、○ごま油	○みかん、たまねぎ、にんじん、こまつな、 ○コーン缶、きゅうり、パイン缶、 ピーマン、○にら、黒きくらげ、干しいたけ
13金	ごはん チキンシチュー ブロッコリー炒め オレンジ	保育乳 ミートサンド	保育乳、牛乳、鶏もも肉、○豚ひき肉	米、○ロールパン、じゃがいも、小麦粉、 バター、油、○三温糖、すりごま	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、 ほうれんそう、○にんじん、ヤングコーン、 ○たまねぎ、しめじ
14土	焼きそば パイン缶		豚肉	ゆで中華めん、油	パイン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン
16月	あわごはん 鮭フライ 切り干し大根おか和え ジャガイモみそ汁	保育乳 牛乳くずもち 黄桃	保育乳、牛乳、さけ、みそ、○きな粉	米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒砂糖、 油、小麦粉、パン粉、あわ	○もも缶、にんじん、なめこ、こまつな、 ねぎ、切り干しだいこん
17火	<b>お弁当会</b>				
18水	麦ごはん 鶏肉のマーメレード焼き クレープイリチー けんちん汁	保育乳 大学いも りんご	保育乳、鶏手羽先、沖縄豆腐、豚肉、 三枚肉	○さつまいも、米、○砂糖、こんにゃく、 押麦、○油、油、○黒ごま、砂糖	○りんご、にんじん、だいこん、島にんじん、 ごぼう、長ねぎ、マーメレード、 刻みこんぶ、切り干しだいこん
19木	もずくどんぶり きんぴらごぼう オレンジ	保育乳 パンプキンスープ クラッカー	保育乳、豚ひき肉、しらす干し、牛乳	米、○生クリーム、片栗粉、砂糖、ごま油、 白ごま	もずく、オレンジ、○かぼちゃ、○たまねぎ、 ごぼう、にんじん、コーン缶、 赤ピーマン、ピーマン、しょうが
20金	カレーうどん きびなごインペ揚げ おかか和え	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚肉、きびなご、○鶏もも肉	ゆでうどん、○米、片栗粉、油	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、 ○たけのこ(ゆで)、○赤ピーマン、 グリーンピース、○ねぎ、○ひじき、あおのり
21土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり 黄桃		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	もも缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、 しょうが
23月	あわごはん 豚肉中華炒め じゃが芋おかか煮 アーサ汁	保育乳 もずくかき揚げ タンカン	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○卵	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、あわ、 油、砂糖、片栗粉	○タンカン、にんじん、○もずく、たけのこ(ゆで)、 ○かぼちゃ、○たまねぎ、○にんじん、 えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、 ピーマン、ねぎ、アーサ、黒きくらげ
24火	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 シソわかめおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウインナー、みそ、 しらす干し	○米、米、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、○わかめふりかけ
25水	ごはん 鮭のコーン焼き 春雨チャンプルー 青菜まじし汁	保育乳 オートミールクッキー オレンジ	保育乳、さけ、豚肉、油揚げ、○卵、 ○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、 ○オートミール、はるさめ、マヨネーズ、 油、○黒ごま	オレンジ、キャベツ、こまつな、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ、クリームコーン缶、 ねぎ
26木	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	保育乳 羊てんぷら りんご	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、 ○卵、みそ、豚肉	○さつまいも、○小麦粉、○油、 押麦、砂糖、油、片栗粉	○りんご、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、 キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、 干しいたけ、カットわかめ
27金	シャケライス マカロニグラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、○卵、 鶏もも肉、○牛乳、ツナ油漬缶、 粉チーズ、シャケ	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、 ○無塩バター、マカロニ、○生クリーム、 小麦粉、無塩バター	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
28土	そばろどんぶり オレンジ		豚ひき肉	米、油	オレンジ、こまつな、コーン缶、しょうが
30月	麦ごはん 魚もみじ揚げ キャベツとヒジキ炒め イナムドゥチ	保育乳 だんご(田芋あん添え) タンカン	保育乳、白身魚、○絹ごし豆腐、三枚肉、 カステラかまぼこ、豚肉、イムトウチみそ、 ツナ油漬缶	米、○白玉粉、○田芋、こんにゃく、 ○さつまいも、小麦粉、油、○砂糖、 押麦、○はちみつ	○タンカン、キャベツ、にんじん、 ピーマン、干しいたけ、ひじき
31火	親子どんぶり きゅうり和え物 オレンジ	保育乳 ピザトースト	保育乳、卵、鶏もも肉、○ピザ用 チーズ、○ハム、ツナ油漬缶	米、○食パン、三温糖	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、 ○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、 グリーンピース、干しいたけ、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



# 1月離乳食こんだて表①



2017年1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	カや熱となる食物	体の調子をよくなる食物
4	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 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、ホットケーキ粉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、切り干しだいこん、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			
5	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 豚肉大豆煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豚肉、 だいたい水	米	たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、コーン缶、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			
6	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 大根青菜ペースト	煮込みスパゲティ 魚煮付け 大根スープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 大根スープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 大根スープ	ミルク、白身魚、豚肉	米、スパゲティ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、生しいたけ、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			
7	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米、さつまいも	ごぼう、にんじん、長ねぎ
9	月	<b>成人の日</b>						
10	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 豆腐そぼろ煮 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、豚ひき肉、豆腐	米、さつまいも	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、島にんじん、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			
11	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 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	パパイア、にんじん、だいこん、長ねぎ、にら、ひじき
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
12	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 青菜たまねぎペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 豚肉と野菜煮 青菜スープ	ミルク、豚肉、豆腐	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン缶、きゅうり、ピーマン、にら、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			
13	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 鶏クリーム煮 野菜柔らか煮	ミルク、豆乳、鶏肉、豚ひき肉	米、パン、じゃがいも、小麦粉、無塩バター	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、しめじ
			ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ→野菜ペーストサンド			
14	土	野菜がゆ	煮込みそば	煮込みそば	煮込みそば	豚肉	ゆで中華めん	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン
16	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 青菜ポテトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 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	にんじん、なめこ、こまつな、ねぎ、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			
17	火	<b>お弁当会</b>				ミルク、豚ひき肉、調製豆乳	米	もずく、かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、コーン缶、ピーマン
		ミルク パンキンスープ	ミルク パンキンスープ	ミルク パンキンスープ	ミルク パンキンスープ			

★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