



# 7月献立表



2017年07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 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
3 月	ごはん 肉じゃが 白和え わかめみそ汁	保育乳 ストーンクッキー オレンジ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、 卵、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、無塩 バター、砂糖、コーンフレーク、 白ごま	オレンジ、にんじん、たまねぎ、こ まつな、えのきたけ、レーズン、ね ぎ、カットわかめ
4 火	麦ごはん オクラ納豆 野菜と豚肉炒め 鶏と冬瓜のスープ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、 豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、ロールパン、じゃがいも、 マヨネーズ、押麦、油	とうがん、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、しめじ、コーン缶、きゅう り、オクラ、長ねぎ、にら、黒きくらげ
5 水	スパゲティミートソース ごま和え キャベツスープ	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚ひき肉、鶏もも肉、油 揚げ	米、スパゲティ、白ごま、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、 こまつな、えのきたけ、にんじん、 しめじ、ねぎ、グリーンピース、干しい たけ
6 木	あわごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのおかか炒め ヘチマみそ汁	保育乳 ゴーヤーかき揚げ すいか	保育乳、豚肉、高野豆腐、豚ひき 肉、卵、みそ、ちくわ、ツナ油漬 缶、卵	米、じゃがいも、小麦粉、油、あ わ、片栗粉、砂糖、油	すいか、キャベツ、へちま、にんじ ん、もも缶、ピーマン、たまね ぎ、にんじん、ゴーヤー
7 金	七夕ちらしずし 鶏のパン煮 オクラ和え物 冬瓜スープ	保育乳 星のフルーツポンチ クラッカー	保育乳、鶏手羽肉、さけ、ツナ油漬 缶	米、マカロニ、油、砂糖、三温糖、 白ごま	りんごジュース、パン缶、もも缶、 みかん缶、バナナ、とうがん、にんじん、 コーン缶、えのきたけ、オクラ、大根葉ふりかけ、 ねぎ、刻みのみり、ひじき
8 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
10 月	麦ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ	保育乳 芋かりんとう オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ツナ油漬 缶、みそ	さつまいも、米、黒砂糖、サラダ 用スパゲティ、押麦、油、油、 白ごま、砂糖	オレンジ、にんじん、なす、たまね ぎ、こまつな、きゅうり、ピーマン、 カットわかめ
11 火	ビーンズカレー ウィンナー ナムル	保育乳 お好み焼き すいか	保育乳、豚肉、ウィンナー、だい ず水煮、卵、しらす干し、ツナ油漬 缶	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂 糖、ごま油	すいか、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、ピーマン、切り干 しだいこん、ねぎ、ひじき
12 水	もずくどんぶり きんぴらごぼう ポテトフライ	保育乳 黄桃蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚ひき肉、牛乳、卵、 しらす干し	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、 油、油、三温糖、片栗粉、砂 糖、ごま油、白ごま	バナナ、もずく、ごぼう、にんじん、 もも缶、コーン缶、赤ピーマン、 ピーマン、しょうが
13 木	ごはん 酢豚 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 スイートポテト グレープフルーツ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、卵	さつまいも、米、三温糖、はるさ め、無塩バター、生クリーム、 砂糖、油、片栗粉、ごま油	グレープフルーツ、たまねぎ、に んじん、こまつな、きゅうり、パン 缶、ピーマン、黒きくらげ、干しい たけ
14 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
15 土	ポテトぞうすい バナナ		ツナ油漬缶	米、じゃがいも	バナナ、にんじん、キャベツ、コーン 缶、ねぎ
17 月	<b>海の日</b>				
18 火	ごはん 魚のもずくあんかけ キャベツおかか和え さつま芋みそ汁	保育乳 あずきスコーン オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、 プレーンヨーグルト、みそ、ゆであず き缶、卵	米、強力粉、さつまいも、無塩 バター、三温糖、油、片栗粉	オレンジ、キャベツ、にんじん、へ ちま、もずく、こまつな、ごぼう、えの きたけ、ねぎ
19 水	ごはん 松風焼き パパイアイリチー 豆腐スープ	保育乳 サーターアンダギー ぶどう	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、 卵、豚肉、油揚げ、みそ	米、小麦粉、砂糖、パン粉、 油、油、砂糖、ラード、白ごま	ぶどう、パイア(未熟果)、たま ねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、 にら
20 木	<b>お弁当会</b>		保育乳 黒糖ちんすこう グレープフルーツ	保育乳 ○小麦粉、ラード、三温糖、 黒砂糖	グレープフルーツ
21 金	ピピンバ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚肉、卵、ピザ用チー ズ、しらす干し、みそ	米、食パン、マヨネーズ、油、は るさめ、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、 キャベツ、たまねぎ、生しい たけ、コーン缶、ねぎ、にんにく、し ょうが
22 土	スパゲティマトソース バナナ		ツナ油漬缶	スパゲティ、砂糖	バナナ、トマト水煮缶(カット)、たま ねぎ、ピーマン、にんじん
24 月	きのこごはん きびなご空揚げ キャベツごま和え 豚汁	保育乳 かぼちゃ蒸しパン ぶどう	保育乳、きびなご、豚肉、鶏もも肉、 みそ、牛乳、卵、油揚げ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、 片栗粉、油、油、三温糖、すり ごま	ぶどう、キャベツ、こまつな、にん じん、かぼちゃ、ごぼう、しめじ、 長ねぎ、ねぎ、干しいたけ
25 火	あわごはん 厚揚げみそ煮 切り干し大根の和え物 キャベツスープ	保育乳 焼きそば	保育乳、豚肉、厚揚げ、豚肉、だ いず水煮、みそ	ゆで中華めん、米、あわ、油、 油、三温糖、砂糖	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、赤ピーマン、きゅうり、切 り干しだいこん、にら、ひじき、カッ トわかめ
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 シーカーサーケーキ	保育乳、鶏もも肉、卵、豚肉、ツナ 油漬缶、調製豆乳、ゼラチン	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、 砂糖、無塩バター、マヨネ ーズ、生クリーム、マカロニ	こまつな、にんじん、たまねぎ、トマ ト、コーン缶、シクワサー果 汁、生しいたけ、セロリー、パセリ
27 木	麦ごはん 昆布納豆 ゴーヤーチャンプルー 豚肉と冬瓜スープ	保育乳 大学いも パン	保育乳、沖縄豆腐、挽きわり納豆、 豚肉、卵	さつまいも、米、砂糖、油、押 麦、油、黒ごま	パン、とうがん、ゴーヤー、たま ねぎ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ
28 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ おかか和え	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、豚ひき肉、 卵	ゆでうどん、米、小麦粉、油	こまつな、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、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
29 土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ		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
31 月	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏肉のマーレード焼き キャベツごま和え	保育乳 ひじき野菜かき揚げ	保育乳、鶏手羽肉、豚ひき肉、 卵、ちくわ	米、小麦粉、油、すりごま、砂 糖、片栗粉	とうがん、キャベツ、にんじん、こまつな、 かぼちゃ、たまねぎ、生しいたけ、しめじ、 オクラ、えのきたけ、マーレード、ねぎ、 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



# 7月離乳食こんだて表①



2017年7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 豆腐ペースト 青菜ポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 ワカスープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 ワカスープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、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			
4	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、白身魚	米、パン、じゃがいも	とうがん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン缶、きゅうり、オクラ
			ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ→野菜ペーストサント			
5	水	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	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みそば 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みそば 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	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、えのきたけ、しめじ、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→おにぎり			
6	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 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 肉だんご煮 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	キャベツ、にんじん、もずく、ピーマン、たまねぎ
			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			
7	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参冬瓜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、鶏肉	米	とうがん、にんじん、コーン缶、えのきたけ、オクラ、ねぎ、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			
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、ねぎ
10	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉豆腐煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚肉	さつまいも、米	にんじん、なす、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
11	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ポテペースト 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 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	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、ねぎ、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			
12	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜ポテト柔らか煮 スープ	5倍がゆ 肉だんご煮 野菜ポテト柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 野菜ポテト柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉	米、じゃがいも	もずく、ごぼう、にんじん、コーン缶、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→おにぎり			
13	木	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 豚肉煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豚肉	さつまいも、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
			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			
14	金	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	煮込みそば 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みそば 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みそば 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豆腐	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→おにぎり			
15	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ツナ水煮缶	米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、コーン缶、ねぎ

★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



2017年7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	体の調子をよくなる食物
17	月	<span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">海 の 日</span>						
18	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 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	キャベツ、にんじん、もずく、こまつな、ごぼう、えのきたけ、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	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキペースト	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	米、さつまいも	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ
			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 青菜ポテペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク	米、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、にんじん
			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 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、食パン	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、生しいたけ、コーン缶、ねぎ
			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			
22	土	野菜がゆ	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	ツナ水煮缶	スパゲティ	たまねぎ、ピーマン、にんじん
24	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 青菜ポテペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 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、こまつな、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、しめじ、ねぎ
			ミルク かぼちゃがゆ	ミルク かぼちゃがゆ	ミルク かぼちゃがゆ→おにぎり			
25	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキペースト	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	ゆで中華めん、米	たまねぎ、キャベツ、にんじん、赤ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき
			ミルク 煮込みそば	ミルク 煮込みそば	ミルク 煮込みそば			
26	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 青菜ポテペースト	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 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
			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			
27	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参冬瓜ペースト	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	さつまいも、米	とうがん、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			
28	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	こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、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			
29	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
31	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト かつたまねぎペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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、豚ひき肉	米	とうがん、キャベツ、にんじん、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、ひじき
			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