



8月献立表



2017年08月

宜野湾市 保育課

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
1 火	ごはん 鮭のタンドリー風 もずくチャンプルー 大根スープ	保育乳 ショートブレッド オレンジ	保育乳、さけ、豚肉、プレーンヨーグルト、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、パン粉、油
2 水	麦ごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 羊かりんとう すいか	保育乳、鶏もも肉、牛乳、チーズ、高野豆腐、卵、豚ひき肉	○さつまいも、米、○黒砂糖、押麦、○油、油、○白ごま
3 木	ごはん 豚と野菜シウワガ焼き ポテトフライ 豆腐わかめスープ	保育乳 豆乳くずもち 黄桃	保育乳、○調製豆乳、豚肉、沖縄豆腐、○きな粉	じゃがいも、米、○タピオカ粉、○黒砂糖、油、三温糖、片栗粉
4 金	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
5 土	カレーうどん バナナ	保育乳 みそおにぎり	豚肉、みそ、保育乳	ゆでうどん、米
7 月	ごはん 豚肉中華炒め じゃが芋おかか煮 わかめスープ	保育乳 ちんびん バナナ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○卵、○牛乳	じゃがいも、米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、油、砂糖、片栗粉
8 火	あわごはん 魚のカレー揚げ 乾物の炒め和え 大根すまし汁	保育乳 さつまいものケーキ ぶどう	保育乳、白身魚、豚肉、○卵、油揚げ、○牛乳、○チーズ、卵	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、小麦粉、○無塩バター、油、ごま油、あわ、はるさめ(緑豆)、砂糖、○砂糖
9 水	親子どんぶり きゅうりしめじ物 オレンジ	保育乳 ラスク	保育乳、卵、鶏もも肉、○豚ひき肉、○ピツナ油漬缶	米、○食パン、三温糖、○三温糖
10 木	ごはん マーボー豆腐 ごま和え ポテトスープ	保育乳 シャケおにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○油揚げ、みそ、シャケ	○米、米、じゃがいも、○三温糖、油、○白ごま、すりごま
11 金	山 の 日			
12 土	青菜おにぎり コロッケ さつま芋みそ汁	保育乳 ジャムパン	豚肉、みそ 保育乳	米、さつまいも、白ごま じゃがいも、食パン
14 月	鶏五目ごはん ちくわイソベ揚げ キャベツおかか和え 豚汁	保育乳 もちもちドーナツ グレープフルーツ	保育乳、豚肉、ちくわ、○絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ、卵、油揚げ	米、じゃがいも、○白玉粉、小麦粉、油、○はちみつ、きな粉
15 火	ベジタブルカレー ウインナー オクラ昆布和え	保育乳 そうめんチャンプルー	保育乳、豚肉、ウインナー、○ハム、ちくわ	米、じゃがいも、○そうめん(乾)、○砂糖、和風ドレッシング
16 水	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 冬瓜スープ	保育乳 芋てんぶら パイ	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、○卵、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○小麦粉、○油、押麦、砂糖、油、片栗粉
17 木	ゴーヤーチャンプルー ごはん、ポテトスープ、白見魚みそ焼き	保育乳 ジャムスコ オレンジ	保育乳、○プレーンヨーグルト、○卵 白見魚	○強力粉、○無塩バター、○三温糖
18 金	もずくどんぶり 黄桃	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、鶏もも肉、沖縄豆腐、○三枚肉、○みそ	○米、スパゲティ、油、○三温糖、白ごま、砂糖
19 土	あわごはん チキンライス オクラサラダ 青菜スープ	保育乳 チヂミ バナナ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、ウインナー、ちくわ、○しらす干し	米、○上新粉、あわ、○三温糖、○ごま油、油、砂糖
22 火	ごはん 高野豆腐含め煮 野菜炒め ナスみそ汁	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、豚ひき肉、高野豆腐、みそ、油揚げ、○ピザ用チーズ、○ハム、ちくわ、卵	米、○食パン、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油
23 水	キャロットライス 鶏肉唐揚げ パセリポテト キャベツサラダ 春雨スープ	保育乳 マーレードケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、○牛乳、ハム、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、○生クリーム、はるさめ、片栗粉、和風ドレッシング、油、○砂糖
24 木	手羽煮付け、オレンジ 野菜みそラーメン	保育乳 オートミールクッキー パイ	保育乳、さけ、沖縄豆腐、卵、○卵、みそ、○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、油、砂糖、白ごま、○黒ごま、ごま油
25 金	お 弁 当 会			
26 土	五目ごはん ゆし豆腐	大根菜、保育乳 おにぎり	ゆし豆腐、豚肉、保育乳	米
28 月	中華どんぶり ごぼうサラダ オレンジ	保育乳 ライ麦スコ 黄桃	保育乳、豚肉、白身魚、○調製豆乳、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○油、○三温糖、○ライ麦粉、片栗粉、砂糖、油
29 火	ごはん 鶏の甘辛煮 ナムル ジャカ芋スープ	保育乳 人参のケーキ ぶどう	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○卵、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、油、砂糖、ごま油、○白ごま
30 水	ごはん 肉じゃが キャベツごま和え もずくスープ	保育乳 マカロニ、きな粉	保育乳、豚肉、豚ひき肉、沖縄豆腐、ちくわ、油揚げ、○粉チーズ	米、じゃがいも、○マカロニ、しらす干し、○油、すりごま、○砂糖
31 木	麦ごはん ごま納豆 切干し大根と豚肉の炒め物 鶏肉スープ	保育乳 芋くずんぶら パイ	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○油、○砂糖、押麦、すりごま、砂糖、ごま油

☆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



8月離乳食こんだて表①



2017年8月

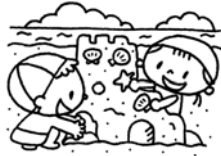
宜野湾市 保育課

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	火	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 もずく野菜煮 大根スープ	ミルク、白身魚、豚肉	米	だいこん、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、もずく、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			
2	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 冬瓜青菜ペースト	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 スープ	ミルク、豆腐	さつまいも、米	とうがん、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
3	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホトペースト 人参タマネギペースト	7倍がゆ 魚ホト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	5倍がゆ 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	軟飯→ごはん 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、豚肉、豆腐	じゃがいも、米	こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、切り干しだいこん、カットわかめ
			ミルク 煮込みマカロニ	ミルク 煮込みマカロニ	ミルク 煮込みマカロニ			
4	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	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	米	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ
			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			
5	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、干しいたけ
7	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホトペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	軟飯→ごはん 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	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
			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	火	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	米、さつまいも	だいこん、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
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
9	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、食パン	たまねぎ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、干しいたけ、ひじき
			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			
10	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 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 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、じゃがいも	長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、コーン缶、干しいたけ、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			
11	金	山の日						
12	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	にんじん、ごぼう、長ねぎ
14	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ホトペースト	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、キャベツ、こまつな、ごぼう、赤ピーマン、しめじ、長ねぎ、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			
15	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホトペースト 人参タマネギペースト	7倍がゆ 魚ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも、そうめん(乾)	たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、グリーンピース
			ミルク 煮込みそうめん	ミルク 煮込みそうめん	ミルク 煮込みそうめん			

★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



8月離乳食こんだて表②



2017年8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	かや熱となる食物	体の調子をよくする食物
16	水	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、豆腐、 豚肉	さつまいも、 米	とうがん、にんじん、キャベツ、 チンゲンサイ、ねぎ、干しいたけ、 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			
17	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 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 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、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			
18	金	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	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 魚スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 魚スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 魚スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、スパゲティ	だいこん、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、こまつな、えのきたけ、 生しいたけ、ピーマン、 しめじ、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	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
21	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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、鶏肉、 豚肉	米	たまねぎ、なす、にんじん、 トマト、チンゲンサイ、 コーン缶、オクラ、 へちま、しめじ、 きゅうり、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 野菜がゆ→おにぎり			
22	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜トマトペースト	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 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、 豚肉	米、食パン、 じゃがいも	キャベツ、にんじん、なす、 たまねぎ、こまつな、 ピーマン、ねぎ、 コーン缶
			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			
23	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参トマトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜ポテト煮 スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜ポテト煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜ポテト煮 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、 きゅうり、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			
24	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚トマトペースト 人参たまねぎペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 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、 豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、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			
25	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツペースト	煮込みラーメン 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みラーメン 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みラーメン 鶏煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、鶏肉	ゆで中華めん、 米	キャベツ、もやし、 にんじん、コーン缶、 赤ピーマン、 にら
			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			
26	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	にんじん、ねぎ、 干しいたけ、 ひじき
28	月	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 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	にんじん、こまつな、 ごぼう、コーン缶、 ヤングコーン、 赤ピーマン、 きゅうり
			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			
29	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜トマトペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 こまつな、えのきたけ、 きゅうり、生しいたけ、 切り干しいたけ、 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			
30	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚トマトペースト 人参たまねぎペースト	7倍がゆ 魚ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 もずくスープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、じゃがいも、 マカロニ	キャベツ、もずく、 たまねぎ、にんじん、 にんじん、こまつな、 えのきたけ、 ねぎ、ひじき
			ミルク 煮込みマカロニ	ミルク 煮込みマカロニ	ミルク 煮込みマカロニ			
31	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 冬瓜人参ペースト	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、さつまいも	にんじん、とうがん、 もやし、チンゲンサイ、 コーン缶、 ピーマン、 いんげん、 切り干しいたけ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→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