



2月献立表



2018年02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 木	もずくどんぶり ブロッコリーサラダ ポテトフライ	保育乳 黄桃蒸しケーキ りんご	保育乳、豚ひき肉、○牛乳、ツナ油 漬缶、○卵	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○油、油、和風ドレッシング、○三温 糖、片栗粉、砂糖	○りんご、もずく、ブロッコリー、にん じん、○もも缶、コーン缶、赤ビー マン、ピーマン、しょうが	
2 金	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	豆菓子 保育乳 寿司おにぎり	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき 肉、だいず水煮、○油揚げ、みそ、 ○豆菓子	○米、米、○三温糖、油、○白ご ま、砂糖	だいこん、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじ ん、○にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、 長ねぎ、○ひじき、しょうが、○味付けのり	
3 土	スパゲティマトソース バナナ		豚肉	スパゲティ、砂糖	バナナ、トマト水煮缶、たまねぎ、え のきたけ、にんじん、ピーマン	
5 月	ごはん 魚ケチャップあん 春雨チャンプルー 豚汁	保育乳 さつまいものケーキ りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○ 卵、みそ、○牛乳、ツナ油漬缶、○ チーズ	米、○さつまいも、○ホットケーキ 粉、○無塩バター、油、はるさめ、片 栗粉、○砂糖	○りんご、にんじん、だいこん、キャ ベツ、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、 ねぎ、ひじき	
6 火	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	保育乳 だんご(田芋あん添え) タンカン	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚 肉、○絹ごし豆腐、みそ、ツナ油漬 缶	米、○白玉粉、○田芋、○さつまい も、○砂糖、押麦、○はちみつ、砂 糖、油、片栗粉	○タンカン、だいこん、キャベツ、にんじ ん、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、ね ぎ、干しいたけ、しょうが、カットわか め	
7 水	ビーンズカレー ウィンナー ナムル	保育乳 お好み焼き バイン缶	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	たまねぎ、○バイン缶、にんじん、○ キャベツ、ピーマン、きゅうり、切り 干しいたけ、○ねぎ、○ひじき	
8 木	あわごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのおかか炒め じゃが芋みそ汁	保育乳 もずくかき揚げ オレンジ	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	○オレンジ、キャベツ、にんじん、な めこ、○たまねぎ、○もずく、ピー マン、○にんじん	
9 金	インディアンスパゲティ キャベツの昆布和え 大根スープ	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、○鶏もも 肉、ちくわ、油揚げ	○米、スパゲティ、小麦粉、パ ター、油	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、し めじ、きゅうり、○たけのこ(ゆで)、○赤ビー マン、ピーマン、○ねぎ、塩こんぶ、にんにく、 ○ひじき、カットわかめ	
10 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	
12 月	振替休日					
13 火	ごはん 松風焼き 切干し大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 大学いも タンカン	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚 肉、みそ	○さつまいも、米、○砂糖、パン粉、 ○油、砂糖、○黒ごま、白ごま、油	○タンカン、たまねぎ、こまつな、も やし、にんじん、コーン缶、しめじ、 ピーマン、切り干しいたけ、黒きく らげ	
14 水	あわごはん 肉じゃが 白和え キャベツスープ	保育乳 ココアスコーン いちご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ブレ ンヨーグルト、油揚げ、○卵	米、じゃがいも、○強力粉、しらた き、○三温糖、○無塩バター、あ わ、白ごま	○いちご、にんじん、たまねぎ、こま つな、キャベツ、生しいたけ、グリン ピース、ひじき、カットわかめ	
15 木	お弁当会		保育乳 ミートrost	保育乳、○豚ひき肉、○ピザ用チ ーズ	○食パン、○三温糖	○たまねぎ、○にんじん
16 金	ごはん 魚もみじ揚げ キャベツとヒジキ炒め イナムドウチ	保育乳 シリアルパー バナナ	保育乳、白身魚(キング)、三枚肉、 カステラかまぼこ、豚肉、イナム ^ち みそ、ツナ油漬缶	米、こんにやく、小麦粉、○コーンフ レーク、油、○無塩バター	○バナナ、キャベツ、にんじん、ピー マン、干しいたけ、ひじき	
17 土	青菜おにぎり 春雨野菜スープ		沖縄豆腐	米、はるさめ、白ごま	キャベツ、にんじん、コーン缶、大根 葉ふりかけ	
19 月	中華どんぶり ごぼうサラダ オレンジ	保育乳 人参のケーキ 黄桃	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○ 卵、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○砂糖、○油、○白 ごま、片栗粉、砂糖、油	○もも缶、オレンジ、にんじん、こまつな、○ にんじん、ごぼう、コーン缶、○島にんじん、ヤ ングコーン、赤ピーマン、きゅうり、黒きく らげ、しょうが	
20 火	ごはん 肉とうふ煮 ナムル じゃが芋すまし汁	保育乳 豆乳くずもち いちご	保育乳、○調製豆乳、沖縄豆腐、豚 肉、ツナ油漬缶、○きな粉	米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒 砂糖、しらたき、砂糖、ごま油、油	○いちご、長ねぎ、こまつな、にんじ ん、きゅうり、生しいたけ、切り干し だいこん、ひじき、カットわかめ	
21 水	タコライス ウィンナー 春雨スープ	保育乳 芋てんぶら りんご	保育乳、豚ひき肉、ウィンナー、 チーズ	○さつまいも、米、○小麦粉、はるさ め、○油、砂糖、油	○りんご、キャベツ、たまねぎ、トマ ト、にんじん、チンゲンサイ、生しい たけ、にんにく	
22 木	麦ごはん おかか納豆 ブロッコリーひじき炒め 鮭の北海汁	保育乳 黒糖ちんすこう タンカン	保育乳、さけ、挽きわり納豆、豚肉、 イナム ^ち みそ	米、○小麦粉、じゃがいも、○ラー ド、○三温糖、○黒砂糖、押麦、油	○タンカン、ブロッコリー、にんじん、 だいこん、たまねぎ、長ねぎ、ひじき	
23 金	カレーうどん 魚フライ おかか和え	保育乳 ジュースーおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○ 豚肉	ゆでうどん、○米、片栗粉、油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こま つな、○にんじん、グリンピース、○ ピーマン、○黒きくらげ	
24 土	豚と野菜ショウガ焼きどんぶり オレンジ		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こま つな、しめじ、しょうが	
26 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 ジャムスコーン りんご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ブレ ンヨーグルト、○卵、油揚げ	じゃがいも、米、○強力粉、○無塩 バター、○三温糖、油、砂糖、片栗 粉	○りんご、にんじん、チンゲンサイ、えのきた け、○マーマレード、赤ピーマン、黄ピーマ ン、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、カットわかめ	
27 火	ひじきごはん ちくわイソペ揚げ ごま和え さつま芋みそ汁	保育乳 ピザrost	保育乳、ちくわ、豚肉、鶏もも肉、み そ、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬 缶、卵	米、○食パン、さつまいも、小麦粉、 油、すりごま	にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、○ たまねぎ、長ねぎ、○ピーマン、ねぎ、 ○コーン缶、干しいたけ、ひじき、あ おのり	
28 水	ウッチンライス ミートローフ ブリッコリー炒め ポテトスープ	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、豚ひき肉、○卵、卵、○調 製豆乳、豚肉	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三 温糖、○くりの甘露煮、○無塩バター、 ○生クリーム、パン粉、油、砂糖、○砂 糖	ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、 にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、 ねぎ、グリンピース、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



2月離乳食こんだて表①



2018年2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	体の調子をよくする食物
1	木	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	もずく、ブロッコリー、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			
2	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	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	だいこん、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、ピーマン、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			
3	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	豚肉	スパゲティ	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ピーマン
5	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、豚肉	米、さつまいも	りんご、にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、ねぎ、ひじき
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
6	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 大根スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豆腐	米、さつまいも	だいこん、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、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			
7	水	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	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、きゅうり、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			
8	木	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	キャベツ、にんじん、なめこ、たまねぎ、もずく、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			
9	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギペースト	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豚肉	米、スパゲティ	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、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			
10	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
12	月	振替休日						
13	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 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	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しだいこん
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
14	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 青菜タマネギペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ	5倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、生しいたけ、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			

★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

※15日以降は裏面



2月離乳食こんだて表②



2018年2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
15	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜人参ペースト	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	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、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			
16	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 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、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→おにぎり			
17	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
19	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、赤ピーマン、きゅうり
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
20	火	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、豆腐	米、じゃがいも	こまつな、にんじん、生しいたけ、切り干しだいこん、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			
21	水	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	さつまいも、米	りんご、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、チンゲンサイ、生しいたけ
			ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮			
22	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 大根人参ペースト	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、じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、だいこん、たまねぎ、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			
23	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	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、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			
24	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
26	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト ポテト人参ペースト	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 わかめスープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 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、えのぎたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、カブわかめ
			ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮			
27	火	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、食パン、さつまいも	にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、コーン缶、ひじき
			ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ	ミルク パン→野菜ペーストサンド			
28	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト ポテト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 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	ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、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			

★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