



1月献立表



2019年01月

宜野湾市 子育て支援課

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 金	あわごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 大根スープ	保育乳 スイートポテト パン缶	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、○卵、みそ	○さつまいも、米、○三温糖、はるさめ、○無塩バター、○生クリーム、あわ、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○パン缶、だいごん、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく
5 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、わかめふりかけ
7 月	麦ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 黄桃蒸しケーキ りんご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○卵	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、押麦、○三温糖、油、砂糖、片栗粉	○りんご、にんじん、チンゲンサイ、○もも缶、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ
8 火	ごはん チキン豆乳シチュー ブロッコリー炒め オレンジ	保育乳 焼きそば	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、○豚肉	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、小麦粉、バター、○油、油、すりごま	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン缶、○赤ピーマン、○にら
9 水	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜スープ	保育乳 ライ麦スコーン パン缶	保育乳、白身魚、○調製豆乳、豚肉	米、○小麦粉、○油、○三温糖、小麦粉、揚げ油、○ライ麦粉、油	キャベツ、○パン缶、にんじん、こまつな、クリームコーン缶、えのきたけ、ピーマン、○レーズン、ひじき
10 木	ビーンズカレー ウィンナー ナムル	保育乳 ムーチー みかん	保育乳、豚肉、ウィンナー、大豆水煮	米、○もち粉、じゃがいも、○黒砂糖、砂糖、ごま油	○みかん、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、切り干しいたけ
11 金	和風あんかけスパゲティ チクワごま揚げ 大根スープ	保育乳 おかかシラスおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、油揚げ、○しらす干し	○米、スパゲティ、小麦粉、油、揚げ油、砂糖、白ごま、○砂糖、○白ごま、片栗粉	だいごん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、赤ピーマン、生しいたけ、ピーマン、しょうが
12 土	そぼろどんぶり オレンジ		豚ひき肉	米、油	オレンジ、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが
14 月	成人の日				
15 火	ごはん 魚けチャップあん もずくチャンプルー ジャガイモすまし汁	保育乳 ジャムスコーン りんご	保育乳、白身魚、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、揚げ油、油、片栗粉	○りんご、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、もずく、にんじん、えのきたけ、○マーメレード、ピーマン、にら
16 水	豚玉どんぶり ブロッコリー炒め オレンジ	保育乳 ピザトースト	保育乳、卵、豚肉、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、油、すりごま	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、○たまねぎ、○ピーマン、コーン缶、にら、ひじき、しょうが
17 木	お弁当会				
18 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き みかん	保育乳 シソわかめおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、砂糖	みかん、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら、○わかめふりかけ、しょうが
19 土	ドライカレー パン缶		豚ひき肉	米	たまねぎ、パン缶、にんじん、ピーマン、にんにく
21 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 羊ぐずてんぷら オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶	米、○さつまいも、しらたき、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、砂糖、ごま油、油	○オレンジ、キャベツ、長ねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、きゅうり、ひじき
22 火	ごはん カレー肉じゃが キャベツごま和え わかめみそ汁	保育乳 切干し大根ヒラヤーチー りんご	保育乳、豚肉、○調製豆乳、みそ、ちくわ	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、すりごま	○りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○にんじん、グリーンピース、ねぎ、○にら、○切り干しいたけ、カットわかめ
23 水	キャロットライス マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、○卵、鶏もも肉、○調製豆乳、ツナ油漬缶、粉チーズ	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○くりの甘露煮、○無塩バター、マカロニ、○生クリーム、小麦粉、無塩バター、○砂糖	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
24 木	あわごはん 鶏の甘辛煮 切り干し大根の和え物 キャベツすまし汁	保育乳 シラス野菜かき揚げ みかん	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、油揚げ、○しらす干し	米、○小麦粉、○揚げ油、あわ、油、砂糖	○みかん、キャベツ、にんじん、○かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、○たまねぎ、きゅうり、生しいたけ、切り干しいたけ、○ハンダマ、ひじき
25 金	カレーうどん 魚フライ おかか和え	保育乳 ジュシーおにぎり	保育乳、白身魚、豚肉、○豚肉	ゆでうどん、○米、片栗粉、揚げ油	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、○にんじん、しめじ、○ねぎ、○黒きくらげ
26 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
28 月	ごはん 松風焼き 切干し大根と豚肉の炒め物 青菜スープ	保育乳 人参のケーキ 黄桃	保育乳、鶏ひき肉、○卵、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、パン粉、砂糖、○白ごま、白ごま、油	○もも缶、○にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、コーン缶、ピーマン、切り干しいたけ、黒きくらげ
29 火	タコライス ウィンナー 春雨スープ	保育乳 羊かりんとう りんご	保育乳、豚ひき肉、ウィンナー、チーズ	○さつまいも、米、○黒砂糖、はるさめ、○揚げ油、○白ごま、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
30 水	麦ごはん おかか納豆 ブロッコリーひじき炒め さつま芋みそ汁	保育乳 みそポーポー タンカン	保育乳、○調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ちくわ、○ツナ油漬缶、○みそ	米、さつまいも、○小麦粉、押麦、○油、油、○砂糖	○タンカン、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、ひじき、○しょうが
31 木	たきこみごはん ちくわイソベ揚げ ごま和え 豚肉と根菜スープ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、沖縄豆腐、ちくわ、豚肉、鶏もも肉、○ツナ油漬缶	米、○ロールパン、○じゃがいも、小麦粉、○マヨネーズ、揚げ油、すりごま	にんじん、だいごん、もやし、こまつな、島にんじん、たけのこ(ゆで)、○コーン缶、赤ピーマン、○きゅうり、ねぎ、干しいたけ、あおのり

☆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



2019年1月

宜野湾市 子育て支援課

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	体の調子をよくなる食物	
4	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根タマネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	さつまいも、米	だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、干しいたけ	
5	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	
7	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、豆腐	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	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	
8	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 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆乳シチュー 野菜柔らか煮	ミルク、調製豆乳、鶏肉	ゆで中華めん、米、じゃがいも	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、こまつな、しめじ、コーン缶、赤ピーマン	
9	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、白身魚	米、さつまいも	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、ひじき	
10	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、切り干しいんげん	
11	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 大根人参キャベツペースト	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、スパゲティ	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、赤ピーマン、生しいたけ、ピーマン	
12	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	こまつな、にんじん、コーン缶	
14	月	成人の日							
15	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト ホトトギス人参キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 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	りんご、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、もずく、にんじん、えのきたけ、ピーマン	
16	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、豆腐	米、食パン	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ピーマン、コーン缶、ひじき	
17	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ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→軟飯 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	にんじん、こまつな、たまねぎ	

★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

※18日以降は裏面



1月離乳食こんだて表②



2019年1月

宜野湾市 子育て支援課

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
18	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→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	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
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→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	たまねぎ、にんじん、ピーマン
21	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→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米、さつまいも	キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、きゅうり、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			
22	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→軟飯 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	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、切り干しいたけ、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			
23	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツポコリーペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、鶏肉	米、ホットケーキ粉	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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
24	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツかぼちゃペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、小麦粉	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、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 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
25	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	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、豚肉	ゆでうどん、米	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、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			
26	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
28	月	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→軟飯 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、たまねぎ、こまつな、もやし、しめじ、コーン缶、ピーマン、切り干しいたけ
			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			
29	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→軟飯 豆腐煮付け 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	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 さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
30	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツポコリーペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、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			
31	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、パン、じゃがいも	にんじん、だいこん、こまつな、島にんじん、コーン缶、赤ピーマン、きゅうり、ねぎ、生しいたけ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド			

★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