



# 2月献立表



2019年02月

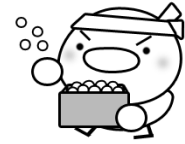
宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (〇はおやつ材料)			
			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、大豆水煮、〇油揚げ、みそ〇豆菓子	〇米、米、〇三温糖、油、〇白ごま、砂糖	だいこん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、〇にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、長ねぎ、〇ひじき、しょうが、〇味付けのり	
2土	五目ごはん わかめスープ ウインナー	保育乳 ドーナツ	保育乳、沖縄豆腐、ツナ油漬缶、ウインナー、〇絹ごし豆腐、〇きな粉	米、〇ホットケーキ粉、〇油、〇砂糖	にんじん、しめじ、ねぎ、ひじき、カットわかめ	
4月	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉スープ	保育乳 ストーンクッキー オレンジ	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、チーズ、高野豆腐、ちくわ、〇卵、豚ひき肉、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖、〇コーンフレーク、油、砂糖、白ごま、片栗粉	〇オレンジ、たまねぎ、トマト水煮缶、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、〇レーズン、にんにく	
5火	ごはん 魚のみそ焼き クービイリチー 豆腐みそ汁	保育乳 りんご蒸しケーキ バナナ	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、みそ、〇調製豆乳、三枚肉、〇卵	米、〇ホットケーキ粉、〇三温糖、こんにやく、〇油、砂糖、油、白ごま、ごま油	〇バナナ、〇りんご、にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん	
6水	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根みそ汁	保育乳 田芋スイートポテト タンカン	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、〇卵、ツナ油漬缶	米、〇さつまいも、〇田芋、〇三温糖、〇無塩バター、〇生クリーム、押麦、砂糖、油、片栗粉	〇タンカン、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが	
7木	そぼろ(四色)どんぶり 五目きんぴら オレンジ	保育乳 チヂミ パン缶	保育乳、卵、〇調製豆乳、豚ひき肉、豚肉、〇しらす干し	米、〇小麦粉、〇上新粉、油、白ごま、〇三温糖、〇ごま油	にんじん、こまつな、オレンジ、〇パン缶、ごぼう、〇コーン缶、〇にら、黒きくらげ、しょうが	
8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 青菜シラスおにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ、油揚げ、〇しらす干し	〇米、スパゲティ、無塩バター、小麦粉、〇白ごま、油	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、〇大根葉ふりかけ、しめじ、きゅうり、ピーマン、塩こんぶ、にんにく、カットわかめ	
9土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ	保育乳 ジャムパン	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油、〇パン	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、〇いちごジャム	
11月	<b>建国記念の日</b>					
12火	あわごはん 鶏手羽みそ煮 ブロッコリーごま和え ポテトスープ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、鶏手羽肉、〇豚ひき肉、油揚げ、みそ、〇粉チーズ	米、じゃがいも、〇マカロニ、あわ、〇油、砂糖、すりごま、〇砂糖	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、〇トマトペースト、〇たまねぎ、〇にんにく	
13水	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 辛てんぷら タンカン	保育乳、厚揚げ、ウインナー、みそ、しらす干し	〇さつまいも、米、〇小麦粉、〇揚げ油、白ごま、砂糖	〇タンカン、だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ	
14木	ごはん 魚の酢豚風 春雨サラダ キャベツスープ	保育乳 チョコスコーン いちご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇プレーンヨーグルト、〇卵	米、〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖、はるさめ、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	〇いちご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、パン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ	
15金	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ	保育乳 あずきのケーキ りんご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇ゆであずき缶、〇卵、〇牛乳、〇きな粉	じゃがいも、米、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、揚げ油、油、〇砂糖、三温糖、片栗粉	〇りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、長ねぎ、しょうが、カットわかめ	
16土	煮込みうどん パン缶		豚肉	ゆでうどん	〇パン缶、キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ	
18月	麦ごはん 昆布納豆 切干し大根と豚肉の炒め物 鶏と島人参みそ汁	保育乳 大学いも りんご	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも肉、沖縄豆腐、みそ	〇さつまいも、米、〇砂糖、押麦、〇油、〇黒ごま	〇りんご、だいこん、島にんじん、もやし、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ	
19火	<b>お弁当会</b>			保育乳、〇調製豆乳	〇ホットケーキ粉、〇油	〇バナナ
20水	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 オートミールクッキー パン缶	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、〇卵、ツナ油漬缶、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、〇オートミール、砂糖、ごま油、〇黒ごま、片栗粉、油	オレンジ、〇パン缶、にんじん、こまつな、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが	
21木	カレーライス ウインナー キャベツ昆布和え	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚肉、ウインナー、〇ピザ用チーズ、ちくわ、〇しらす干し	米、〇食パン、じゃがいも、〇マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、〇たまねぎ、ピーマン、〇コーン缶、塩こんぶ	
22金	ウッチンライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ	保育乳 マーマレードケーキ	保育乳、豚ひき肉、〇卵、卵、〇牛乳	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、〇三温糖、〇生クリーム、パン粉、〇砂糖、砂糖、すりごま、油、片栗粉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、〇マーマレード、ねぎ、グリーンピース	
23土	もずくどんぶり 黄桃		豚ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もも缶、もずく、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、しょうが	
25月	ごはん 鶏肉と厚揚げケチャップ煮 おかか和え 大根スープ	保育乳 ごまちゃんすこう オレンジ	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、大豆水煮	米、〇小麦粉、〇三温糖、〇ラード、油、〇白ごま	〇オレンジ、たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、こまつな、えのきたけ、カットわかめ	
26火	あわごはん タンドリーチキン 春雨チャンプルー わかめスープ	保育乳 豆乳くずもち 黄桃	保育乳、〇調製豆乳、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、豚肉、油揚げ、〇きな粉	米、〇タピオカ粉、〇黒砂糖、パン粉、はるさめ、あわ、油	〇もも缶、キャベツ、こまつな、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、にんにく、カットわかめ	
27水	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ ごま和え	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、〇豚ひき肉	ゆでうどん、〇米、小麦粉、油、すりごま	〇たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、〇にんじん、〇ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ	
28木	ごはん マーボー豆腐 ナムル 大根スープ	保育乳 シラス根菜かき揚げ タンカン	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶、〇しらす干し	米、〇さつまいも、〇小麦粉、〇油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	〇タンカン、だいこん、にんじん、長ねぎ、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、〇ごぼう、〇コーン缶、干しいたけ、にんにく	

☆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



2019年2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
1	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 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、 豚ひき肉	米	だいこん、たまねぎ、こまつな、 キャベツ、にんじん、ピーマン、ひ じき
		野菜がゆ	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	豆腐、ツナ油 漬缶	米	にんじん、しめじ、ねぎ、ひ じき、カットわかめ
4	月	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 鶏と豆腐煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、 鶏肉	米	たまねぎ、こまつな、だいこ ん、キャベツ、にんじん、ねぎ
		野菜がゆ	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	豆腐、豚ひき 肉	米	たまねぎ、こまつな、だいこ ん、キャベツ、にんじん、ねぎ
5	火	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→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 魚みそ煮 野菜昆布煮 豆腐スープ	ミルク、白身 魚、豆腐、み そ	米、ホット ケーキ粉	にんじん、こまつな、しめ じ、刻みこんぶ、切り干し だいこん
		野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ	豆腐、豚ひき 肉	米	にんじん、こまつな、しめ じ、刻みこんぶ、切り干し だいこん
6	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 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、にんじん、チンゲン サイ、キャベツ、しめじ、ね ぎ、干しいたけ
		野菜がゆ	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	豆腐、豚ひき 肉	米	にんじん、こまつな、ごぼ う、コーン缶、にら
7	木	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	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、 豚ひき肉	米、小麦粉	にんじん、こまつな、ごぼ う、コーン缶、にら
		野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ヒラヤーチー	豆腐、豚ひき 肉	米	にんじん、こまつな、ごぼ う、コーン缶、にら
8	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根タマネギペースト	煮込みスバゲティ 野菜柔らか煮 魚のスープ	煮込みスバゲティ 野菜柔らか煮 魚のスープ	煮込みスバゲティ 野菜柔らか煮 魚のスープ	ミルク、調製 豆乳、豚肉	米、スバゲ ティ	たまねぎ、だいこん、キャ ベツ、にんじん、しめじ、 きゅうり、ピーマン、カット わかめ
		野菜がゆ	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	豆腐、豚ひき 肉	米	たまねぎ、だいこん、キャ ベツ、にんじん、しめじ、 きゅうり、ピーマン、カット わかめ
9	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
		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
11	月	 <b>建 国 記 念 の 日</b> 						
12	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト ブロッコリー人参ホトトギスペースト	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、マカロニ	ブロッコリー、キャベツ、に んじん、たまねぎ
		野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ	ミルク 煮込みマカロニ	豆腐、豚ひき 肉	米	ブロッコリー、キャベツ、に んじん、たまねぎ
13	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 大根人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 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	さつまいも、 米	だいこん、こまつな、にん じん、えのきたけ
		野菜がゆ	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	豆腐、豚ひき 肉	米	だいこん、こまつな、にん じん、えのきたけ
14	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト キャベツ人参タマネギペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、白身 魚、豚肉	米	たまねぎ、キャベツ、にん じん、きゅうり、えのきたけ、 ピーマン、干しいたけ
		野菜がゆ	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	豆腐、豚ひき 肉	米	たまねぎ、キャベツ、にん じん、きゅうり、えのきたけ、 ピーマン、干しいたけ

★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



2019年2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
15	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	じゃがいも、 米、ホット ケーキ粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、し めじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切 り干しだいこん、長ねぎ、カットわ かめ
		野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
16	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、長ね ぎ、干しいたけ
18	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 大根人参青菜ペースト	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	さつまいも、 米	りんご、だいこん、島にんじ ん、もやし、にんじん、ほうれ んそう、コーン缶、ピーマン
		野菜がゆ	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			
19	火	<b>お弁当会</b>				ミルク、豆腐	米、じゃがい も	にんじん、こまつな、たま 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				
20	水	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→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、こまつな、ヤン グコーン、赤ピーマン、 きゅうり、切り干しだいこん
		野菜がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
21	木	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→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、食パン、 じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にん じん、きゅうり、ピーマン、 コーン缶
		野菜がゆ	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			
22	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ポテトブロッコリーペースト	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 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、Oホット ケーキ粉	たまねぎ、ブロッコリー、に んじん、コーン缶、赤ピー マン、黄ピーマン、ねぎ
		野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
23	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、ピーマ ン、赤ピーマン
25	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 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	たまねぎ、だいこん、にん じん、キャベツ、こまつな、 えのきたけ、カットわかめ
		野菜がゆ	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	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 わかめスープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、鶏肉	米	キャベツ、こまつな、えの きたけ、にんじん、たまね ぎ、カットわかめ
		野菜がゆ	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮			
27	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	ゆでうどん、 米	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、こまつな、ピーマン、ね ぎ、カットわかめ
		野菜がゆ	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			
28	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 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	米、さつまい も	だいこん、にんじん、長ね ぎ、もやし、こまつな、ごぼ う、コーン缶、干しいたけ
		野菜がゆ	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