



# 2月献立表



2020年02月

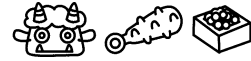
宜野湾市 子育て支援課

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	スパゲティトマトソース バナナ	保育乳 おにぎり	保育乳、豚肉	スパゲティ、砂糖、○米	バナナ、たまねぎ、トマト水煮缶、にんじん、えのきたけ、ピーマン
3 月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	麦茶 チーズ 寿司おにぎり	厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、○油揚げ、みそ、種菓子、○チーズ	○米、○三温糖、油、○白ごま、砂糖、麦茶	だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、○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
4 火	そぼろ(四色)どんぶり きんぴらの酢炒め オレンジ	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、卵、豚ひき肉、○調製豆乳、ツナ油漬缶、○しらす干し	米、○小麦粉、○上新粉、油、砂糖、白ごま、○三温糖、○ごま油、ごま油	にんじん、○もも缶、こまつな、オレンジ、ごぼう、たけのこ(ゆで)、○コーン缶、○にら、しょうが
5 水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ジャムスコーン 黄桃	保育乳、○プレーンヨーグルト、○卵	○強力粉、○無塩バター、○三温糖	○もも缶、○マーマレード
6 木	麦ごはん 昆布納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁	保育乳 田芋スイートポテト タンカン	保育乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、豚肉、みそ、○卵	米、○田芋、○さつまいも、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、ごま油、砂糖	○タンカン、にんじん、だいこん、もやし、ピーマン、コーン缶、島にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ
7 金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	麦茶 みそおにぎり チーズ	厚揚げ、ウインナー、みそ、○ツナ油漬缶、しらす干し、みそ、○チーズ	○米、○三温糖、白ごま、砂糖	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ、○味付けのり
8 土	カレーうどん 黄桃		豚肉	ゆでうどん	もも缶、たまねぎ、にんじん、グリーンピース
10 月	あわごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 キャベツすまし汁	保育乳 芋てんぷら パイン缶	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、豚肉	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、あわ、砂糖、油	○パイン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
11 火	<b>建 国 記 念 の 日</b>				
12 水	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐みそ汁	麦茶 鶏五目おにぎり チーズ	豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、みそ、○チーズ	じゃがいも、○米、米、揚げ油、油、三温糖、片栗粉、麦茶	たまねぎ、こまつな、にんじん、○にんじん、しめじ、○ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、○ねぎ、しょうが、○ひじき、カットわかめ
13 木	カレーライス ウインナー ブロッコリーサラダ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚肉、ウインナー、○ツナ油漬缶	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン
14 金	麦ごはん 鮭のごまマヨ焼き 春雨チャンプルー 大根すまし汁	保育乳 ブラウニー いちご	保育乳、さけ、○卵、豚肉、みそ	米、○砂糖、○小麦粉、○無塩バター、はるさめ、マヨネーズ、○コーンフレーク、押麦、すりごま、油、○粉糖	○いちご、だいこん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン
15 土	もずくどんぶり オレンジ	保育乳 スコーン(チーズ)	保育乳、豚ひき肉、○プレーンヨーグルト、○チーズ	米、片栗粉、砂糖、○小麦粉、○バター、○砂糖	オレンジ、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
17 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 かぼちゃカレースープ クラッカー	保育乳、○調製豆乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ	米、しらたき、○じゃがいも、砂糖、ごま油、油、○生クリーム	○かぼちゃ、キャベツ、○たまねぎ、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
18 火	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、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、長ねぎ、ひじき、○しょうが
19 水	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶	米、○ロールパン、○じゃがいも、○マヨネーズ、はるさめ、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、○きゅうり、○コーン缶、黒きくらげ、干しいたけ
20 木	ごはん 魚のみそ焼き クービイリチー ジャが芋みそ汁	保育乳 りんご蒸しケーキ バナナ	保育乳、白身魚(キング)、みそ、○調製豆乳、三枚肉、○卵、油揚げ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、こんにゃく、○油、砂糖、油、白ごま、ごま油	○バナナ、○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
21 金	肉わかめうどん ちくわインベ揚げ ごま和え	麦茶 ピラフおにぎり チーズ	豚肉、ちくわ、○豚肉、○チーズ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、油、砂糖、すりごま、麦茶	○にんじん、にんじん、○たまねぎ、こまつな、キャベツ、○ピーマン、○コーン缶、ねぎ、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ
22 土	マーボー豆腐どんぶり パイン缶	保育乳 ジャムパン	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油、○パン	パイン缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、○いちごジャム
24 月	<b>振 替 休 日</b>				
25 火	あわごはん 鶏のみそ焼き 切干大根の和え物 五目汁	保育乳 羊かりんとう オレンジ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、油揚げ、みそ	○さつまいも、米、○黒砂糖、○揚げ油、あわ、砂糖、○白ごま、白ごま、ごま油	○オレンジ、にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、長ねぎ、切り干しだいこん
26 水	スパゲティミートソース ごま和え キャベツスープ	麦茶 青菜シラスおにぎり ヨーグルト	豚ひき肉、油揚げ、○しらす干し、○ヨーグルト	○米、スパゲティ、砂糖、○白ごま、白ごま、麦茶	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、えのきたけ、○大根葉ふりかけ、グリーンピース
27 木	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜みそ汁	保育乳 ストーンクッキー タンカン	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○卵、○きな粉、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、小麦粉、○砂糖、揚げ油、○コーンフレーク、油	○タンカン、キャベツ、にんじん、こまつな、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、○レーズン、ひじき
28 金	ウッチャンライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、豚肉、豚ひき肉、○卵、○調製豆乳	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、砂糖、すりごま、油、○砂糖	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、グリーンピース
29 土	五目ごはん わかめスープ	保育乳 スコーン(ジャム)	保育乳、沖縄豆腐、ツナ油漬缶、○プレーンヨーグルト	米、○小麦粉、○バター、○砂糖	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、○いちごジャム

☆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



2020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	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、にんじん、えのきたけ、ピーマン
3	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ大根ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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 鶏肉スープ	ミルク、豆腐、 鶏肉、豚ひき肉	米	だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、長ねぎ、ひじき
4	火	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 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	にんじん、こまつな、ごぼう、たけのこ(ゆで)、コーン缶
5	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ポテペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→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、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
6	木	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→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、さつまいも	にんじん、だいこん、もやし、ピーマン、コーン缶、島にんじん、ねぎ、切り干しだいこん
7	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜大根ペースト	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	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ
8	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	たまねぎ、にんじん、グリーンピース
10	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、鶏肉	さつまいも、米	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
11	火	 <b>建 国 記 念 の 日</b> 						
12	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参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 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 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	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、ごぼう、ピーマン、切り干しだいこん、ねぎ、ひじき、カットわかめ
13	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテトブロッコリーペースト	7倍がゆ 豆腐付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐付け 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、白身魚	米、食パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、コーン缶
14	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	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	だいこん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン
15	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、にんじん

★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



## 2月離乳食こんだて表②



2020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
17	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト カボチャ青菜タマネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 豚肉とうろ煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、豆腐、 豚肉	米、じゃがいも	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、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
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→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、豚肉	米、さつまいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、長ねぎ、ひじき
19	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギペースト	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、 豚肉	米、パン、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、きゅうり、コーン缶、干しいたけ
20	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ホトハネペースト	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、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな
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、豚肉	ゆでうどん、 米	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、ピーマン、コーン缶、ねぎ、カットわかめ
22	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
24	月	<b>振替休日</b>						
25	火	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 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、 豚肉	米、さつまいも	にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、長ねぎ、切り干しいたけ
26	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ブロッコリーホトハネペースト	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、 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、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ
27	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、豚肉	米	キャベツ、にんじん、こまつな、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、ひじき
28	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギペースト	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みそぼろスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みそぼろスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚ひき肉	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、えのきたけ
29	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐	米	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ

★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