



2月献立表

2021年02月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ (〇は午後おやつ)	材料名		(〇は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの		
1月	あわごはん 鶏のみそ焼き 切り干し大根の和え物 五目汁	保育乳 かぼちゃ蒸しケーキ りんご	保育乳、鶏もも肉、豚肉、〇調製豆乳、〇卵、油揚げ、みそ	米、〇ホットケーキ粉、〇油、あわ、〇三温糖、砂糖、白ごま、ごま油	〇りんご、にんじん、だいこん、こまつな、〇かぼちゃ、ごぼう、長ねぎ、切り干しだいこん、〇もも缶	
2火	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	豆菓子(節分) 麦茶 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、◎豆菓子	〇米、米、〇三温糖、油、〇白ごま、砂糖、麦茶	だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、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	
3水	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツひじき炒め 豚肉スープ	保育乳 オートミールクッキー 黄桃	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇卵、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、小麦粉、揚げ油、油、〇黒ごま	〇もも缶、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、コーン缶、クリームコーン缶、ピーマン、ひじき	
4木	カレーライス ウィナー ブロッコリーサラダ	保育乳 切干し大根ヒラヤーチ パイナップル	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、ウィンナー、ツナ油漬缶、〇しらす干し	米、じゃがいも、〇小麦粉、和風ドレッシング、〇油	たまねぎ、にんじん、〇パイナップル、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、〇にんじん、〇にら、〇切り干しだいこん	
5金	麦ごはん しらす納豆 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、しらす干し、〇卵	米、〇田芋、〇さつまいも、〇三温糖、〇無塩バター、〇生クリーム、押麦、ごま油、砂糖	〇タンカン、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	
6土	マーボー豆腐どんぶり 黄桃	保育乳 おにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	もも缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく	
8月	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	豚肉、沖縄豆腐、〇鶏もも肉、みそ	じゃがいも、〇米、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、〇にんじん、しめじ、〇ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、〇ねぎ、しょうが、〇ひじき、カットわかめ	
9火	ごはん チキン豆乳シチュー ブロッコリー炒め タンカン	保育乳 焼きそば	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、〇豚肉	〇ゆで中華めん、米、じゃがいも、油、小麦粉、〇油	タンカン、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、〇キャベツ、しめじ、こまつな、コーン缶、〇赤ピーマン、〇にら	
10水	ごはん 魚の甘辛煮 春雨チャンプルー 大根みそ汁	保育乳 人参のケーキ りんご	保育乳、白身魚(キング)、〇卵、豚肉、みそ	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、揚げ油、片栗粉、はるさめ、砂糖、油、〇白ごま	〇りんご、だいこん、〇にんじん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン	
11木	 建 国 記 念 の 日 					
12金	ごはん 松風焼き ナムル イナムドゥチ	保育乳 りんごきんとん せんべい	保育乳、鶏ひき肉、カステラかまぼこ、三枚肉、豚肉、付ドレッシング、みそ	米、〇さつまいも、こんにゃく、〇砂糖、パン粉、砂糖、ごま油、白ごま	たまねぎ、〇りんご、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき	
13土	ドライカレー 豆腐スープ みかん	保育乳 ジャムサンド	保育乳、沖縄豆腐、豚肉	米、〇食パン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、〇いちごジャム	
15月	ごはん 魚のみそマヨ焼き もずくチャンプルー 青菜すまし汁	保育乳 ブラウニー いちご	保育乳、白身魚(キング)、〇卵、豚肉、みそ	米、〇砂糖、〇小麦粉、〇無塩バター、マヨネーズ、〇コーンフレーク、すりごま、油、〇粉糖	〇いちご、だいこん、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ、にら	
16火	ビビンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 パンプキンスープ クラッカー	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、沖縄豆腐、みそ	米、〇生クリーム、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、〇かぼちゃ、こまつな、にんじん、〇たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、〇クリームコーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	
17水	たきこみごはん ちくわイソベ揚げ ツナ和え 豆腐みそ汁	保育乳 ミートサンド	保育乳、〇鶏ひき肉、沖縄豆腐、ちくわ、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、〇ロールパン、小麦粉、揚げ油、〇三温糖	もやし、〇にんじん、にんじん、しめじ、こまつな、〇たまねぎ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、あおのり	
18木	カレーうどん ちくわ天 ブロッコリーツナ和え	麦茶 おかかシラスおにぎり ヨーグルト	豚肉、ちくわ、〇しらす干し、ツナ油漬缶、ヨーグルト	ゆでうどん、〇米、小麦粉、揚げ油、〇砂糖、〇白ごま、麦茶	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ	
19金	ウッチャンライス ハンバーグ ゆでブロッコリー ポテトサラダ ワカメスープ	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、豚ひき肉、〇卵、沖縄豆腐、卵、〇調製豆乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇三温糖、〇りの甘露煮、〇無塩バター、〇生クリーム、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖、〇砂糖	たまねぎ、えのきたけ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ねぎ、クリームコーン缶、カットわかめ	
20土	そぼろどんぶり パイナップル		豚ひき肉	米、油	こまつな、パイナップル、にんじん、コーン缶、しょうが	
22月	麦ごはん おかか納豆 野菜ひじき炒め さつまいもみそ汁	保育乳 黒糖スコーン りんご	保育乳、豚肉、挽きわり納豆、〇プレーンヨーグルト、みそ、〇卵	米、さつまいも、〇強力粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、押麦、油	〇りんご、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	
23火	 天 皇 誕 生 日 					
24水	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き タンカン	麦茶 わかめおにぎり スティックチーズ	鶏もも肉、豚肉、みそ、〇チーズ	ゆで中華めん、〇米、砂糖、〇白ごま、麦茶	タンカン、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら、〇わかめふりかけ、しょうが	
25木	あわごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 ピザトースト	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、〇ピザ用チーズ、〇ツナ油漬缶、油揚げ、みそ	米、〇食パン、じゃがいも、はるさめ、あわ、三温糖、ごま油、油、砂糖、片栗粉	こまつな、長ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、〇たまねぎ、〇ピーマン、〇コーン缶、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく	
26金	☆ お弁当会 ☆		保育乳 ジャムポーポー ジュース	保育乳、〇調製豆乳	〇小麦粉、〇砂糖、〇油	〇野菜ジュース、〇マーマレード
27土	豚と野菜しょうが焼きどんぶり オレンジ	保育乳 スコーン	保育乳、豚肉、〇バター、〇ヨーグルト	米、油、砂糖、片栗粉、〇小麦	オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、しょうが	

☆ 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



2021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	力や熱となる食物	体の調子をよくなる食物
1	月	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、ホット ケーキ粉	にんじん、だいこん、こまつな、かぼちゃ、ごぼう、 長ねぎ、切り干しだいこん
		ミルク 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			
2	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜大根ペースト	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 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、 にんじん、キャベツ、ピーマン、 長ねぎ、ひじき
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
3	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜サツマ芋ペースト	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	キャベツ、にんじん、しめじ、 こまつな、コーン缶、 ピーマン、ひじき
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
4	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、ブ ロッコリー、ピーマン、しめじ、 にら、切り干しだいこん
		ミルク 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			
5	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根サツマ芋ペースト	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	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
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
6	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 しいたけ
8	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→軟飯 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	じゃがいも、 米	たまねぎ、こまつな、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、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	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
9	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギブロッコリーホトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、じゃがいも	たまねぎ、ブロッコリー、に んじん、キャベツ、しめじ、 こまつな、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	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
10	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、さつまいも	だいこん、にんじん、キャ ベツ、たまねぎ、こまつな、 えのきたけ、ピーマン
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
11	木	建 国 記 念 の 日						
12	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	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、鶏ひ き肉	米、さつまいも	たまねぎ、りんご、こまつな、 にんじん、切り干しだ いこん、干ししいたけ、ひじ き
		ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮			
13	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、ピー マン、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

※15日以降は裏面



2月離乳食こんだて表②



2021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	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物		
15	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	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	だいこん、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ、にら		
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり					
16	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 青菜カボチャペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 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	かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、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					
17	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 青菜ホトトギスペースト	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、パン、じゃがいも	もやし、にんじん、しめじ、こまつな、たまねぎ、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ		
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク 野菜ペーストサンド					
18	木	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 ブロッコリーペースト	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、ブロッコリー、ピーマン、しめじ		
			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	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 ブロッコリー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 肉だんご煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	たまねぎ、えのきたけ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、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 ホットケーキ					
20	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		
22	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 サツマ芋キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 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	りんご、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		
			ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮					
23	火	天皇誕生日								
24	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	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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米	キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら、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					
25	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 青菜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、食パン、じゃがいも	こまつな、長ねぎ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、干しいたけ		
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク 野菜ペーストサンド					
26	金	☆ お弁当会 ☆				ミルク、豆腐	米、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					
27	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、切り干しだいこん		

★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