



6月献立表



2021年06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		
1火	あわごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 きな粉スコーン オレンジ	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、○プレーンヨーグルト、みそ、ちくわ、○卵、○きな粉	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○黒砂糖、あわ、片栗粉、砂糖、すりごま	○オレンジ、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな		
2水	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 青菜スープ	保育乳 みそボーボー バナナ	保育乳、鶏ひき肉、○調製豆乳、豚肉、○ツナ油漬缶、○みそ、みそ	米、○小麦粉、パン粉、○砂糖、砂糖、油、白ごま、○油	○バナナ、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、○しょうが		
3木	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)、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、砂糖、ごま油、○黒ごま、片栗粉、揚げ油、油	オレンジ、○パン缶、にんじん、こまつな、ヤングコーン、きゅうり、赤ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、○しょうが		
4金	麦ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 ツナサンド	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶、みそ	○食パン、米、じゃがいも、○マヨネーズ、押麦	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○たまねぎ、○ピクルス、ねぎ、カットわかめ		
5土	ドライカレー すまし汁 オレンジ	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、豚ひき肉	米、○米	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、○わかめ		
7月	ごはん マーボー豆腐 ナムル キャベツスープ	保育乳 芋かりんとう パン缶	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、じゃがいも、○黒砂糖、○揚げ油、油、三温糖、ごま油、○白ごま、砂糖、片栗粉	○パン缶、にんじん、キャベツ、長ねぎ、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、干ししいたけ、にんにく		
8火	夏野菜カレー ウィンナー オクラ昆布和え	保育乳 豆乳くずもち 黄桃	保育乳、○調製豆乳、豚肉、ウィンナー、ちくわ、○きな粉	米、○タピオカ粉、じゃがいも、○黒砂糖	○もも缶、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、トマト水煮缶、塩こんぶ		
9水	麦ごはん 魚のみそ焼き クープイリチー 青菜すまし汁	麦茶 ジュシーおにぎり	白身魚(キング)、○豚肉、三枚肉、みそ	○米、米、じゃがいも、こんにゃく、押麦、砂糖、油、白ごま、ごま油、麦茶	にんじん、こまつな、えのきたけ、○にんじん、刻みこんぶ、○ねぎ、切り干しだいこん、○黒きくらげ		
10木	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 黒糖蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○卵、油揚げ、○こしあん	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、○油、○黒砂糖、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パン缶、ピーマン、黒きくらげ、干ししいたけ		
11金	あわごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え じゃが芋スープ	保育乳 焼きそば	保育乳、豚肉、厚揚げ、○豚肉、大豆水煮、ちくわ、みそ	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、あわ、○油、油、すりごま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○たまねぎ、こまつな、○にんじん、○にら、○黒きくらげ、カットわかめ		
12土	そぼろどんぶり すまし汁 オレンジ	保育乳 スコーン	保育乳、豚ひき肉、○チーズ、○プレーンヨーグルト	米、油、○小麦粉、○砂糖	オレンジ、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが		
14月	ごはん 鮭のタンドリー風 ブロッコリーひじき炒め ポテトスープ	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳、さけ、プレーンヨーグルト、豚肉	米、じゃがいも、パン粉、○無塩バター、油	○バナナ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、にんにく		
15火	☆ お弁当会 ☆			保育乳 ごまちゃんすこう パン缶	保育乳	○小麦粉、○三温糖、○ラード、○白ごま、○すりごま	○パン缶
16水	ビビンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 パンクンスープ クラッカー	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ	米、○生クリーム、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、○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、○クリームコーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが		
17木	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 春雨スープ	保育乳 芋くずてんぷら すいか	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、はるさめ、押麦、砂糖、油、片栗粉	○すいか、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干ししいたけ、しょうが		
18金	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	麦茶 みそおにぎり チーズスティック	豚ひき肉、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶、○みそ、ツナ油漬缶、○チーズ	○米、スパゲティ、砂糖、○三温糖、ごま油、麦茶	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん、干ししいたけ、ひじき、○味付けのり		
19土	五目ごはん 豆腐わかめスープ ミートボール		沖縄豆腐、豚肉、ミートボール	米	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ		
21月	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 チヂミ 黄桃	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶	じゃがいも、米、○小麦粉、○上新粉、油、○三温糖、○ごま油、砂糖、片栗粉	○もも缶、にんじん、こまつな、えのきたけ、○コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、○にら、黒きくらげ、カットわかめ		
22火	あわごはん 魚ケチャップあん もずくチャンプルー じゃが芋みそ汁	保育乳 ストーンクッキー すいか	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○卵、○牛乳、○きな粉	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、揚げ油、あわ、油、片栗粉	○すいか、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、○レーズン、ねぎ		
23水	慰霊の日						
24木	麦ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 サーターアンダギー パン缶	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○卵、みそ、油揚げ	米、○小麦粉、しらたき、○砂糖、○揚げ油、押麦、砂糖、○ラード、ごま油、油	○パン缶、キャベツ、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、ひじき		
25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、ツナ油漬缶	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、油、○砂糖	たまねぎ、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、グリーンピース		
26土	ピラフ 春雨野菜スープ	保育乳 ジャムパン	保育乳、沖縄豆腐、豚肉	米、はるさめ、○食パン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶、○イチゴジャム		
28月	あわごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、○粉チーズ	じゃがいも、米、○マカロニ、揚げ油、あわ、油、○砂糖、○油、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、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、○にんにく、カットわかめ		
29火	麦ごはん おかか納豆 ゴーヤーチャンプルー 鶏肉キャベツみそ汁	保育乳 ポテトサンド	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、鶏もも肉、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶	米、○ロールパン、○じゃがいも、○マヨネーズ、押麦、油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ゴーヤー、○コーン缶、○きゅうり、ねぎ		
30水	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	麦茶 コーンしらすおにぎり みかんゼリー	豚ひき肉、沖縄豆腐、○しらす干し、赤みそ、テンメンジャンみそ	ゆで中華めん、○米、油、砂糖、片栗粉、麦茶	オレンジ、長ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、○コーン缶、ねぎ、黒きくらげ、干ししいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ、○みかん		

☆ 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



6月離乳食こんだて表①



2021年6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	
1	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 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、 鶏ひき肉	米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、しめじ、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				
2	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	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、切り干しだいこん	
			ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮				
3	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、じゃがいも	にんじん、こまつな、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、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→おにぎり				
4	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆ 魚ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	パン、米、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、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 野菜ペーストサンド				
5	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	
7	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 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	さつまいも、 米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、長ねぎ、もやし、こまつな、干しいたけ	
			ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮				
8	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 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ	
			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	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、じゃがいも	にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、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→おにぎり				
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 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、ホット ケーキ粉	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、干しいたけ	
			ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮				
11	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 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	ゆで中華め ん、米、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、にら、カットわかめ	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みそば				
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	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	ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、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				
15	火	☆ 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				

★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



6月離乳食こんだて表②



2021年6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
16	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参マネキ 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	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
17	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 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	にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、ねぎ、干しいたけ
18	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参マネキ 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	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉、白身魚	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき
19	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
21	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ホト青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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	じゃがいも、米	にんじん、こまつな、えのきたけ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、カットわかめ
22	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ホトペースト	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、じゃがいも、さつまいも	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、ねぎ
23	水	慰 霊 の 日						
24	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 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	キャベツ、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、ひじき
25	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参マネキ 青菜ホトペースト	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、豚ひき肉、豆腐	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	たまねぎ、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ
26	土	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶
28	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参マネキ 青菜ホトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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	じゃがいも、米、マカロニ	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
29	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツマネキホトペースト	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	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ゴーヤー、コーン缶、きゅうり、ねぎ
30	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参マネキ 青菜ホトペースト	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	煮込みそぼろめん 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	ゆで中華めん、米、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、きゅうり、コーン缶、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