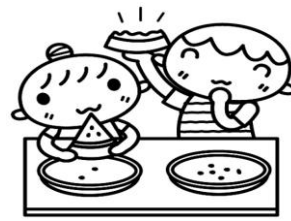




# 7月献立表



2021年07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 木	ごはん 鶏肉オーロラ焼き 春雨チャンプルー ジャが芋みそ汁	保育乳 ショートブレッド オレンジ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、 牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩 バター、○三温糖、マヨネーズ、はる さめ、油、砂糖	○オレンジ、キャベツ、こまつな、に んじん、たまねぎ、ピーマン
2 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ おかか和え	麦茶 コーン人参おにぎり	豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、 油、砂糖、麦茶	キャベツ、こまつな、にんじん、○ コーン缶、○にんじん、ねぎ、カット わかめ、あおのり、だしこんぶ
3 土	マーボー豆腐どんぶり 黄桃	保育乳 アンパン	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油、○小麦粉、○砂糖、○パ ター、○あずき	もも缶、長ねぎ、にんじん、干しい たけ、にんにく
5 月	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ ポテトスープ	保育乳 ジャムスコーン パン缶	保育乳、豚肉、○プレーンヨーグル ト、ツナ油漬缶、○卵、みそ	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩 バター、サラダ用スパゲティ、○ 三温糖、あわ、油、砂糖	○パン缶、たまねぎ、にんじん、な す、こまつな、きゅうり、○マー マレード、ピーマン、カットわかめ
6 火	七夕ちらしずし 鶏のパン煮 オクラ昆布和え 星のスープ	保育乳 クラッカー ゼリー	保育乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ちくわ	米、砂糖、和風ドレッシング、焼ふ、 白ごま	とうがん、にんじん、パン缶、コー ン缶、えのきたけ、きゅうり、オクラ、いん げん、ねぎ、刻みのり、塩こんぶ、しょう が
7 水	カレーライス ウィナー ブロッコリーサラダ	保育乳 切干し大根ヒヤチ すいか	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ウイ ナー、ツナ油漬缶、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、和風ド レッシング、○油	○すいか、たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、ピーマン、しめじ、○にん じん、○にら、○切り干しだいこん
8 木	あわごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え 鶏肉みそ汁	保育乳 スウィートポテ ト黄桃	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉、調製 豆乳、ピザ用チーズ、高野豆腐、み そ、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、○無 塩バター、○生クリーム、あわ、砂 糖、油、片栗粉	○もも缶、たまねぎ、トマト水煮缶、 キャベツ、もやし、にんじん、こまつ な、にんにく
9 金	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 黄桃蒸しケーキ バナナ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○ 調製豆乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、小麦粉、揚 げ油、○油、○三温糖、油	○バナナ、キャベツ、にんじん、○も も缶、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
10 土	五目ごはん 豆腐スープ	保育乳 ジャムパン	保育乳、沖縄豆腐、豚肉	米、○食パン	にんじん、こまつな、しめじ、えのき たけ、ねぎ、○イチゴジャム
12 月	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 芋てんぷら すいか	保育乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、 豚肉、みそ、しらす干し	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚 げ油、押麦、ごま油、砂糖	○すいか、にんじん、とうがん、もや し、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り 干しだいこん、黒きくらげ
13 火	ごはん チキンラトウユ オクラサラダ 青菜スープ	保育乳 豆乳くずもち 黄桃	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、豚 肉、ウイナー、ツナ油漬缶、○きな 粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、砂糖、 油	○もも缶、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、 こまつな、オクラ、へちま、しめじ、きゅうり、 コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく
14 水	そばろ(四色)どんぶり ブロッコリーごま和え オレンジ	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚ひき肉、○ピザ用チー ズ、○しらす干し	米、○食パン、○マヨネーズ、和風ド レッシング、油、すりごま、砂糖	にんじん、こまつな、オレンジ、コー ン缶、ブロッコリー、○たまねぎ、しょ うが
15 木	ごはん 鮭のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め ジャが芋スープ	保育乳 紅芋ちんすこう オレンジ	保育乳、さけ、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、 ○ラード、油、砂糖、○紅芋、白ご ま、ごま油	○オレンジ、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
16 金	ごはん 魚のカレー揚げ 乾物の炒め和え 冬瓜スープ	麦茶 ピラフおにぎり	白身魚(キング)、豚肉、○豚肉、油 揚げ	○米、米、小麦粉、揚げ油、はるさ め、砂糖、ごま油、麦茶	とうがん、こまつな、○にんじん、○たまねぎ、 ○ピーマン、にんじん、ピーマン、○コー ン缶、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ
17 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、こまつな、にん じん、しめじ、えのきたけ、しょうが
19 月	あわごはん 厚揚げそばろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 さつまいものポテトフライ パン缶	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき 肉、大豆水煮、みそ	○さつまいも、米、じゃがいも、○揚 げ油、あわ、油、砂糖、○砂糖	○パン缶、たまねぎ、こまつな、 キャベツ、もやし、にんじん、たけの こ(ゆで)、ピーマン、しょうが
20 火	☆ お弁当会 ☆	保育乳 バナナケーキ パン缶	保育乳、○卵、○牛乳	○ホットケーキ粉、○無塩バター、 ○砂糖	○パン缶、○バナナ
21 水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き パイパイイリチー 青菜みそ汁	麦茶 五目おにぎり	鶏もも肉、○豚肉、みそ、ツナ油漬 缶、油揚げ	○米、米、油、麦茶	青パイパイ、こまつな、にんじん、○に んじん、しめじ、マーマレード、○ピー マン、にら、ひじき、○干しいたけ
22 木	海 の 日				
23 金	ス ポ ー ツ の 日				
24 土	おかかしラスごはん 春雨野菜スープ	保育乳 ラスク	保育乳、沖縄豆腐、しらす干し、○ 花かつお	米、はるさめ、砂糖、白ごま、○マ ーガリン、○食パン	キャベツ、にんじん、コーン缶
26 月	ごはん 魚のみそマヨ焼き もずくチャンプルー 冬瓜すまし汁	保育乳 ライ麦スコーン すいか	保育乳、白身魚(キング)、○調製 豆乳、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○油、○三温糖、マ ヨネーズ、○ライ麦粉、すりごま、油	○すいか、とうがん、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、○レーズン、にら
27 火	みそすき丼 ごま和え オレンジ	保育乳 きなこトースト	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○きな 粉、みそ、○調製豆乳	米、○食パン、しらたき、○無塩パ ター、○砂糖、砂糖、すりごま、片栗 粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もや し、こまつな、長ねぎ、ごぼう、しょ うが
28 水	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	麦茶 わかめおにぎり チーズ	鶏もも肉、豚肉、みそ、○チー ズ	ゆで中華めん、○米、砂糖、○白ご ま、麦茶	オレンジ、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
29 木	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 マカロニのカレー煮	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、○鶏 もも肉、みそ	米、さつまいも、○マカロニ、押麦、 ○油、油	キャベツ、にんじん、○たまねぎ、たま ねぎ、ごぼう、○にんじん、○コーン 缶、ピーマン、長ねぎ、ひじき、○にんにく
30 金	ピラフ 鶏肉唐揚げ マッシュポテト キャベツサラダ ワカメスープ	保育乳 シークォーターケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、ツナ 油漬缶、○ゼラチン	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○砂糖、○無塩バター、○生クリー ム、片栗粉、揚げ油、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 きゅうり、○シキアサ果汁、赤ピーマン、 ピーマン、クリームコーン缶、ねぎ、しょうが、 カットわかめ、コーン缶
31 土	もずくどんぶり 黄桃	保育乳 スコーン	保育乳、鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖、○小麦粉、○無 塩バター	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピー マン、ピーマン、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



# 7月離乳食こんだて表①



2021年7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	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマねぎ 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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン
			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	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜キャベツペースト	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豆腐、豚肉	ゆでうどん、米	キャベツ、こまつな、にんじん、コーン缶、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→おにぎり			
3	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
			☆	☆	☆			
5	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマねぎ 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	たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、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			
6	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマねぎ 青菜ポテペースト	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、じゃがいも	とうがん、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、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			
7	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマねぎ 赤ピーマンペースト	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	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、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			
8	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマねぎ 青菜キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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	さつまいも、米	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな
			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			
9	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	米、ホットケーキ粉	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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
10	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、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ
			西瓜	西瓜	西瓜			
12	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマねぎ 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	さつまいも、米	にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん
			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			
13	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマねぎ 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 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豆腐、鶏肉	米	たまねぎ、なす、にんじん、こまつな、へちま、しめじ、きゅうり、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン
			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			
14	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマねぎ 青菜ポテペースト	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、食パン、じゃがいも	にんじん、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、たまねぎ
			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			
15	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマねぎ 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			

★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



# 7月離乳食こんだて表②



2021年7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	
16	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 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、白身魚	米	とうがん、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、ひじき、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				
17	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、えのきたけ	
19	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜キャベツホトペースト	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	さつまいも、米、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン	
			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				
20	火	☆ お弁当会 ☆					ミルク、豆腐	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	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				
21	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 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、豆腐	米、じゃがいも	こまつな、にんじん、しめじ、ピーマン、ひじき、干しいたけ、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				
22	木	海の日							
23	金	スポーツの日							
24	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、しらす干し	米	キャベツ、にんじん、コーン缶	
26	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 冬瓜スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、白身魚	米	とうがん、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	
			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				
27	火	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、食パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう	
			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				
28	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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、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				
29	木	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 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、マカロニ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン缶、ピーマン、ひじき、こまつな	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ				
30	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	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、カトワカメ、コーン缶、こまつな	
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク ホットケーキ				
31	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏ひき肉	米	もずく、コーン缶、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