



# 1月献立表



2022年01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
4 火	ドライカレー ウィンナー ブロッコリーサラダ キャベツスープ	保育乳 洋風きんとん クラッカー	保育乳、豚ひき肉、ウィンナー、○調製豆乳	○さつまいも、米、和風ドレッシング、○くりの甘露煮、○生クリーム、○砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、にんにく、カットわかめ
5 水	あわごはん 魚のみそ焼き クーブイリチー 青菜すまし汁	保育乳 サーターアンダギー オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、三枚肉、○卵、みそ、油揚げ	米、○小麦粉、○砂糖、こんにゃく、○揚げ油、あわ、砂糖、○ラード、油、白ごま、ごま油	○オレンジ、こまつな、にんじん、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
6 木	ごはん 肉じゃが ごま和え 豆腐みそ汁	保育乳 ココア蒸しケーキ パン缶	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○牛乳、○卵、みそ、ちくわ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖、すりごま	○パン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、カットわかめ
7 金	ごはん 肉とうふ煮 切干大根の和え物 鶏と島人参みそ汁	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、鶏もも肉、みそ	米、しらたき、三温糖、油、砂糖、○無塩バター、○シリアル、○グラノーラ、○マシュマロ	だいこん、にんじん、長ねぎ、生しいたけ、きゅうり、島にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、○バナナ
8 土	わかめごはん 鶏と春雨のスープ 肉だんご	保育乳 ホットケーキ	保育乳、鶏もも肉、肉だんご	米、はるさめ、○ホットケーキ粉	キャベツ、にんじん、ねぎ、わかめふりかけ
10 月	<b>成人の日</b>				
11 火	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ブロッコリーのツナ和え ポテトスープ	麦茶 昆布おにぎり ヨーグルト	豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、高野豆腐、豆腐、油揚げ、ツナ油漬缶、○ヨーグルト	○米、米、じゃがいも、砂糖、油、○白ごま、片栗粉	麦茶、たまねぎ、トマト水煮缶、ブロッコリー、こまつな、にんじん、○塩こんぶ、にんにく
12 水	ごはん 鶏手羽のパン煮 おかか和え キャベツみそ汁	保育乳 スウィートポテ りんご	保育乳、鶏手羽元、豚肉、みそ、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、砂糖	○りんご、キャベツ、もやし、パン缶、にんじん、こまつな、えのきたけ
13 木	麦ごはん しらす納豆 キャベツひじき炒め 鮭の北海汁	保育乳 揚げパン	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、イタムツみそ、しらす干し、○きな粉	米、○ロールパン、じゃがいも、○砂糖、押麦、○揚げ油、油	キャベツ、にんじん、だいこん、長ねぎ、ピーマン、ひじき
14 金	中華どんぶり 切干大根の和え物 オレンジ	保育乳 黒糖ちんすこう 黄桃	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	○もも缶、オレンジ、にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが
15 土	もずくどんぶり みかん		鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	みかん、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
17 月	あわごはん 鶏のみそ焼き もずくチャンプルー じゃが芋スープ	保育乳 ショートブレッド オレンジ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○牛乳、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	○オレンジ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、もずく、にら
18 火	<b>☆ お弁当会 ☆</b>				
19 水	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 黄桃蒸しケーキ りんご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○卵、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、○油、○三温糖、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	○りんご、たまねぎ、にんじん、○もも缶、こまつな、きゅうり、パン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
20 木	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	麦茶 コーンしらすおにぎり スティックチーズ	豚ひき肉、油揚げ、○しらす干し、○チーズ	○米、スパゲティ、砂糖、ごま油	麦茶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、○コーン缶、干しいたけ、ひじき
21 金	ごはん 沖縄風煮付け キャベツみそ汁 しらす佃煮	麦茶 ピラフおにぎり	厚揚げ、ウィンナー、○豚肉、みそ、しらす干し	○米、米、砂糖、白ごま	麦茶、だいこん、にんじん、キャベツ、○にんじん、○たまねぎ、えのきたけ、○ピーマン、○コーン缶、ねぎ、こんぶ
22 土	シソごはん 豚汁 ちくわいそべ揚げ	保育乳 おにぎり	保育乳、豚肉、みそ、ちくわ	米、じゃがいも、○米	にんじん、たまねぎ、あおのり
24 月	ごはん 鶏の甘辛煮 ナムル キャベツすまし汁	保育乳 マカロニのカレー煮	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○豚肉、ツナ油漬缶	米、○マカロニ、砂糖、○油、油、ごま油	にんじん、キャベツ、たまねぎ、○たまねぎ、こまつな、えのきたけ、○にんじん、○コーン缶、○ピーマン、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき、○にんにく
25 火	ごはん 魚のいそべ揚げ キャベツおかか炒め 青菜みそ汁	保育乳 ライ麦スコーン りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○調製豆乳、みそ	米、○小麦粉、○油、○三温糖、小麦粉、揚げ油、○ライ麦粉、油	○りんご、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、ピーマン、○レーズン、あおのり
26 水	肉わかめうどん ちくわいそべ揚げ おかか和え	麦茶 鶏五目おにぎり	豚肉、ちくわ、○鶏もも肉	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、にんじん、○しめじ、○ピーマン、ねぎ、○ひじき、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ
27 木	そばろ(四色)どんぶり ブロッコリーごま和え みかん	保育乳 じゃこトースト	保育乳、卵、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、みかん、こまつな、ブロッコリー、○たまねぎ、○コーン缶、しょうが
28 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、豚肉、豚ひき肉、○卵、○牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、○生クリーム、パン粉、○砂糖、砂糖、油	たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、○マーマレード、ねぎ、グリーンピース
29 土	豚と野菜シウワク焼きどんぶり 黄桃	保育乳 ラスク	保育乳、豚肉	米、油、砂糖、片栗粉、○食パン、○バター	もも缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが
31 月	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁	保育乳 芋てんぷら タンカン	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、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、ねぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ

☆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



# 1月離乳食こんだて表①



2022年1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
4	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギキャベツブロッコリーペースト	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	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、カットわかめ
			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			
5	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギホトハネペースト	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、じゃがいも	こまつな、にんじん、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しだいこん、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			
6	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 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、ホットケーキ粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、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			
7	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	さつまいも、米	だいこん、にんじん、生しいたけ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、たまねぎ、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			
8	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏肉	米	キャベツ、にんじん、ねぎ
10	月	<b>成人の日</b>						
11	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	たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん
			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			
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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	さつまいも、米	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、りんご
			ミルク さつまいもりんご煮	ミルク さつまいもりんご煮	ミルク さつまいもりんご煮			
13	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ大根ホトハネペースト	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、パン、じゃがいも	キャベツ、にんじん、だいこん、長ねぎ、ピーマン、ひじき
			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			
14	金	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、きゅうり、赤ピーマン、切り干しだいこん、たまねぎ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
15	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、赤ピーマン、ピーマン、にんじん
17	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツホトハネペースト	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	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、もずく
			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			

★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

※18日以降は裏面



# 1月離乳食こんだて表②



2022年1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
18	火	☆ お弁当会 ☆				ミルク、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、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			
19	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜たまねぎペースト	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	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、りんご
			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			
20	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たま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	煮込みミートスパゲティ 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、コーン缶、干しいたけ、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			
21	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根たまねぎキャベツペースト	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	だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、コーン缶、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	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ
24	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ青菜ペースト	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 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、豆腐	米、マカロニ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、コーン缶、ピーマン、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ			
25	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ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	キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、ピーマン、りんご
			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			
26	水	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	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮	ミルク、豚肉、豆腐	ゆでうどん、米	キャベツ、こまつな、にんじん、しめじ、ピーマン、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→おにぎり			
27	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ青菜ホトテペースト	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、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶
			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	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ青菜ホトテペースト	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、コーン缶、にんじん、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
29	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ
31	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 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	さつまいも、米	にんじん、だいこん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、こまつな
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			

★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