

2月献立表



2022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 火	ごはん 松風焼き ナムル イナムドゥチ	保育乳 紅芋蒸しケーキ パイン缶	保育乳、鶏ひき肉、カステラかまぼこ、三枚肉、豚肉、○調製豆乳、イナムドゥチみそ、○卵、みそ	米、○ホットケーキ粉、こんにやく、○紅芋、○さつまいも、パン粉、○油、○三温糖、砂糖、ごま油、白ごま	○パイン缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、干しいたけ	
2 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 りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、小麦粉、揚げ油、油、○黒ごま	○りんご、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	
3 木	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	麦茶 豆菓子(節分) 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	○米、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 金	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、○豚肉	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、油、小麦粉、○油	タンカン、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	
5 土	マーボー豆腐どんぶり 黄桃	保育乳 ピザパン	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ、○チーズ、○ウインナー	米、油、○食パン	もも缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、○ピーマン	
7 月	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、挽きわり納豆、鶏もも肉、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	
8 火	ごはん 魚の甘辛煮 春雨チャンプルー じゃが芋みそ汁	保育乳 人参のケーキ りんご	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、揚げ油、片栗粉、はるさめ、砂糖、油、○白ごま	○りんご、○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	
9 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	豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、みそ	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	
10 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、和風ドレッシング、○マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン	
11 金	* * * * * 建 国 記 念 の 日 * * * * *					
12 土	ピラフ 豆腐スープ ミートボール	保育乳 おにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、肉だんご	米、○米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ	
14 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)、○卵、豚肉、みそ	米、○砂糖、○小麦粉、○無塩バター、マヨネーズ、○コーンフレーク、すりごま、油、○粉糖	○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	
15 火	☆ お弁当会 ☆		アンパンマンジュース 黄桃のタルト	○卵	○小麦粉、○無塩バター、○グラニュー糖、○強力粉	○もも缶、アンパンマンジュース
16 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、○鶏ひき肉、沖縄豆腐、ちくわ、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○ロールパン、小麦粉、揚げ油、○三温糖	もやし、○にんじん、にんじん、しめじ、こまつな、○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	
17 木	ビビンバ 豆腐スープ タンカン	保育乳 パンブキンスープ 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	タンカン、○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	
18 金	インディアンスパゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	麦茶 ツナコーンおにぎり	調製豆乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、油、麦茶	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、○コーン缶、ピーマン、にんにく	
19 土	そぼろどんぶり パイン缶		豚ひき肉	米、油	こまつな、パイン缶、にんじん、コーン缶、しょうが	
21 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、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、さつまいも、○強力粉、○無塩バター、○黒砂糖、押麦、油	○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	
22 火	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、○スティックチーズ	ゆで中華めん、○米、砂糖、○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、○わかめふりかけ、しょうが	
23 水	* * * * * 天 皇 誕 生 日 * * * * *					
24 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、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶、油揚げ、みそ	米、○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、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく	
25 金	ウッチンライス 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、○卵、沖縄豆腐、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、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖、○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	
26 土	豚と野菜しょうが焼きどんぶり 黄桃	保育乳 スコーン	保育乳、豚肉、○バター、○ヨーグルト	米、油、砂糖、片栗粉、○砂糖、○小麦粉	もも缶、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	
28 月	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 切干大根の和え物 キャベツすまし汁	保育乳 ココアちんすこう オレンジ	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ	米、○小麦粉、○三温糖、○ラード、油、砂糖	○オレンジ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、切り干しだいこん	

☆ 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



2月離乳食こんだて表①

2022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	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、豆腐	米、ホットケーキ粉、さつまいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、干しいたけ		
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク ホットケーキ					
2	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 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	保育乳、白身魚、豚肉	米、さつまいも	りんご、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					
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、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					
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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、調製豆乳、鶏肉	ゆで中華めん、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		
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みそば					
5	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、干しいたけ		
7	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、豚肉、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、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					
8	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 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 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	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 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 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 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	たまねぎ、こまつな、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、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					
10	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 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 豚肉ホトトギス煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホトトギス煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	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、しめじ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン		
			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*					
11	金	建 国 記 念 の 日								
12	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		
14	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		
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮					

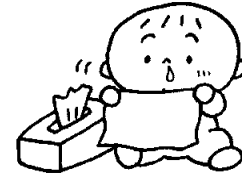
★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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

※15日以降は裏面



2月離乳食こんだて表②



2022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
15	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			
16	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉ペースト	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、白身魚豆腐	米、パン	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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサント			
17	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉ペースト	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			
18	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉ペースト	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚、豚肉	米、スパゲティ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、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			
19	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
21	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	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ひじき
			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			
22	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青葉ペースト	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	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			
23	水	天皇誕生日						
24	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉ペースト	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、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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサント			
25	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 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 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			
26	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
28	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉ペースト	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 鶏とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、豆腐	米	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、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			

★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