

7月献立表



2022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 金	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 みかん缶	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	○みかん缶、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン
2 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり オレンジ すまし汁	保育乳 スコーン	保育乳、豚肉、○プレーンヨーグルト	米、油、砂糖、片栗粉、○小麦粉、○無塩バター	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
4 月	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ パイン缶	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○こしあん(生)、ツナ油漬缶、みそ	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、サラダ用スパゲティ、○油、○砂糖、あわ、油、砂糖	○パイン缶、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
5 火	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ ナムル	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、砂糖、ごま油、油、麦茶	にんじん、こまつな、○コーン缶、○にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ
6 水	ごはん 高野豆腐含め煮 ごま和え ジャが芋みそ汁	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、○卵、○きな粉	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、すりごま	○オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ
7 木	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、パイン缶、えのきたけ、コーン缶、きゅうり、オクラ、いんげん、ねぎ、塩こんぶ、刻みのり、しょうが
8 金	カレーライス ウィナー すまし汁	保育乳	保育乳、豚肉、ウィンナー	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、カットわかめ、キャベツ
9 土	五目ごはん 豆腐スープ	保育乳 きな粉ラスク	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○きな粉	米、○食パン、○砂糖、○無塩バター	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ
11 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	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、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	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
12 火	ごはん チキンラタトゥユ 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、ウィンナー、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、コーン缶、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく
13 水	そぼろ(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
14 木	あわごはん 魚のコーン焼き 乾物の炒め和え 冬瓜スープ	保育乳 パインのケーキ バナナ	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、○牛乳、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、マヨネーズ、あわ、はるさめ、砂糖、○砂糖、ごま油	○バナナ、とうがん、こまつな、○パイン缶、クリームコーン缶、にんじん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ
15 金	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 ジャムスコーン オレンジ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、○ブルーベリージャム、カットわかめ
16 土	マーボー豆腐どんぶり 黄桃 すまし汁		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
18 月	海 の 日 				
19 火	☆ お弁当会 ☆	保育乳 人参ケーキ パイン缶	保育乳、○卵	○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、○白ごま	○パイン缶、○にんじん
20 水	ごはん 鶏肉のマーレード焼き パパイヤイリチー 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	青パパイヤ、こまつな、にんじん、○にんじん、しめじ、マーレード、○ピーマン、にら、○干しいたけ、ひじき
21 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
22 金	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	麦茶 シソ昆布おにぎり チーズ	豚ひき肉、油揚げ、ツナ油漬缶、○スティックチーズ	○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、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん、干しいたけ、○塩こんぶ、ひじき
23 土	わかめシラスごはん 春雨野菜スープ ミートボール		沖縄豆腐、しらす干し、ミートボール	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、コーン缶、わかめふりかけ
25 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
26 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、しらす干し、○無塩バター、○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
27 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 ヨーグルト	鶏もも肉、豚肉、みそ、○ヨーグルト	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
28 木	麦ごはん おかか納豆 野菜ひじき炒め さつま芋みそ汁	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
29 金	ピラフ 鶏肉唐揚げ マッシュポテト ブロッコリーサラダ ワカメスープ	保育乳 シーカーサーケーキ	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	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、○シーカーサー果汁、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
30 土	もずくどんぶり 黄桃 すまし汁	保育乳 ジャムパン	保育乳、鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖、○食パン	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、○いちごジャム

☆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



2022年7月

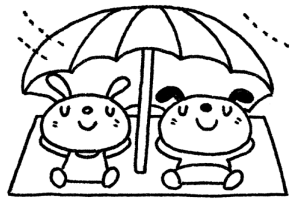
宜野湾市 子育て支援課

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	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉ポテペースト	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、 豚肉	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
		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	豚肉	米	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ
4	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 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、さ つまいも	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
		野菜がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり	豚肉	米	たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ
5	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉ペースト	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、豆腐、 豚肉	ゆでうどん、 米、じゃがいも	にんじん、こまつな、コーン缶、切り干しだいこん、カットわかめ、たまねぎ
		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	豚肉	米	たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ
6	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、 鶏ひき肉	米、じゃがいも	もやし、にんじん、こまつな、しめじ、たまねぎ
		野菜がゆ	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	豚肉	米	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
7	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 鶏肉煮付け 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、えのきたけ、コーン缶、きゅうり、オクラ、いんげん、たまねぎ、こまつな
		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	豚肉	米	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
8	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	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、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、切り干しだいこん
		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	豆腐、豚肉	米	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ
11	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参冬瓜青葉タマネギペースト	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	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、たまねぎ、こまつな
		野菜がゆ	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	豚肉	米	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、コーン缶、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン
12	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉ペースト	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	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、コーン缶、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン
		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	豚肉	米	にんじん、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、たまねぎ
13	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	にんじん、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、たまねぎ
		野菜がゆ	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	豚肉	米	とうがん、こまつな、にんじん、ピーマン、ひじき、干ししいたけ
14	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉冬瓜ペースト	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	とうがん、こまつな、にんじん、ピーマン、ひじき、干ししいたけ
		野菜がゆ	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	豚肉	米	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、カットわかめ
15	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、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、カットわかめ
		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	豚肉	米	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、カットわかめ

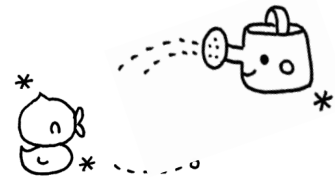
★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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

※16日以降は裏面



7月離乳食こんだて表②



2022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
16	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
18	月	海の日						
19	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
20	水	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、豆腐、鶏肉	米	こまつな、にんじん、しめじ、ピーマン、干しいたけ、ひじき、たまねぎ
21	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	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
22	金	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 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、こまつな
23	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
25	月	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	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
26	火	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 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
27	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 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、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、こまつな
28	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 キャベツさつま芋ペースト	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、長ねぎ、ひじき
29	金	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	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、こまつな
30	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏ひき肉	米	にんじん、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン

★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