



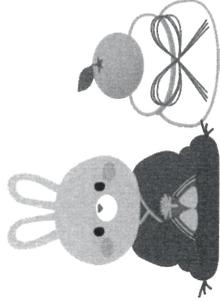
1月献立表

2023年01月

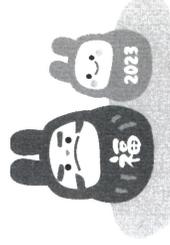
宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	(Oはおやつ材料) 体の調子を整えるもの
4水	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 抹茶蒸しケーキ 黄桃	保育乳、豚ひき肉、ウィンナー、O調製豆乳、大豆水煮、Oこしあん(生)	米、Oホットケーキ粉、和風ドレッシング、O油、O砂糖	Oもも缶、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木	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏と島人参みそ汁	保育乳 芋てんぷら みかん	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ	Oさつまいも、米、O小麦粉、O揚げ油、O押麦、ごま油、砂糖	Oみかん、にんじん、だいこん、もやし、ピーマン、島にんじん、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ
6金	みそすき丼 ごま和え キャベツすまし汁	麦茶 シソ昆布おにぎり	ウィンナー、みそ、しらす干し、豆腐	O米、米、砂糖、白ごま、麦茶	にんじん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、O塩こんぶ、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、もやし、こまつな、しらたき
7土	わかめごはん 鶏と春雨のスープ ミートボール	保育乳 きなこトースト	保育乳、鶏もも肉、ミートボール、Oきな粉	米、はるさめ、Oバター	キャベツ、にんじん、ねぎ、わかめ ふりかけ
9月	 成人の日 				
10火	ごはん パーベキューチキン 野菜きなこ和え ジャガイモみそ汁	保育乳 ちんぴん バナナ	保育乳、鶏もも肉、O調製豆乳、みそ、O卵、きな粉	米、じゃがいも、O小麦粉、O黒砂糖、砂糖、O油、マヨネーズ、油	Oバナナ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ
11水	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ブロッコリーのツナ和え 青菜スープ	麦茶 ピラフおにぎり	豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、O豚肉、高野豆腐、油揚げ、ツナ油漬缶	O米、米、砂糖、油、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、Oにんじん、にんじん、Oたまねぎ、しめじ、Oピーマン、Oコーン缶、にんにく
12木	あわごはん 魚のみそ焼き クービーリチー 青菜すまし汁	保育乳 サーターアンダギー みかん	保育乳、白身魚(キング)、三枚肉、O卵、油揚げ、みそ	米、O小麦粉、O砂糖、こんにゃく、O揚げ油、あわ、砂糖、Oラード、油、白ごま、ごま油	Oみかん、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
13金	ごはん 肉じゃが ごま和え 豆腐みそ汁	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、Oピザ用チーズ、Oツナ油漬缶	米、O食パン、じゃがいも、すりごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、しめじ、Oたまねぎ、Oピーマン、Oコーン缶、カットわかめ
14土	もずくどんぶり すまし汁 オレンジ	保育乳 スコーン	保育乳、鶏ひき肉、Oヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、O小麦粉、Oバター	オレンジ、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
16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 パン缶	保育乳、鶏もも肉、豚肉、O牛乳、みそ	米、じゃがいも、O小麦粉、O無塩バター、O三温糖、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	Oパン缶、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、もずく、にら
17火	☆ お弁当会 ☆				
18水	ジャージャー肉みそ丼 ポテトスープ オレンジ	保育乳 揚げパン	保育乳、豚ひき肉、豆みそ、大豆水煮、赤みそ、Oきな粉	米、Oロールパン、じゃがいも、O砂糖、O揚げ油、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、にんじん、こまつな、もやし、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ
19木	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、O調製豆乳、Oこしあん(生)、油揚げ	米、Oホットケーキ粉、はるさめ、O油、O三温糖、砂糖、片栗粉、ごま油、油	Oりんご、たまねぎ、にんじん、O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金	肉わかめうどん ちくわいソベ揚げ おかか和え	麦茶 人参ツナおにぎり	豚肉、ちくわ、Oツナ油漬缶	ゆでうどん、O米、小麦粉、揚げ油、油、砂糖、麦茶	こまつな、キャベツ、Oにんじん、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ
21土	豚丼 すまし汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、塩こんぶ
23月	ごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 キャベツすまし汁	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、O豚肉、ツナ油漬缶、O粉チーズ	米、Oマカロニ、じゃがいも、砂糖、油、O砂糖、ごま油、O油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、Oトマトペースト、O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、ひじき、Oにんにく
24火	ごはん 魚のオーロラ焼き 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、O調製豆乳、みそ	米、O小麦粉、O黒砂糖、O油、Oライ麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、小麦粉	O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、Oレーズン
25水	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	麦茶 わかめおにぎり スティックチーズ	豚ひき肉、油揚げ、Oチーズ	O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、Oわかめふりかけ、干しいたけ、ひじき
26木	ごはん 肉とうふ煮 切干大根の和え物 じゃが芋みそ汁	保育乳 ストーンクッキー オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、O卵、油揚げ、O牛乳	米、じゃがいも、O小麦粉、しらたき、O無塩バター、O砂糖、三温糖、油、砂糖	Oオレンジ、長ねぎ、にんじん、しめじ、生しいたけ、きゅうり、Oレーズン、切り干しだいこん、ひじき
27金	キャロットライス 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 マーマレードケーキ	保育乳、鶏もも肉、O卵、O牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、Oホットケーキ粉、O無塩バター、O三温糖、O生クリーム、片栗粉、揚げ油、O砂糖、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、クリームコーン缶、Oマーマレード、ねぎ、しょうが、カットわかめ
28土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり すまし汁 黄桃	保育乳 スコーン	保育乳、豚肉、Oヨーグルト	米、油、砂糖、片栗粉、O小麦粉、O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
30月	麦ごはん 昆布納豆 キャベツひじき炒め 鮭の北海汁	保育乳 スイートポテト りんご	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、付けだちみそ、O卵	Oさつまいも、米、じゃがいも、O三温糖、O無塩バター、O生クリーム、押麦、油	Oりんご、キャベツ、にんじん、だいこん、長ねぎ、ピーマン、ひじき、塩こんぶ
31火	中華どんぶり すまし汁 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、O小麦粉、Oラード、O三温糖、O黒砂糖、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	O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、たまねぎ、カットわかめ

☆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



2023年1月

宜野湾市 子育て支援課

日付	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
4 水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ハースト 人参がゆ 青菜キハツ野菜キハツハースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 野菜柔らか煮	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	血や肉となる食物 ミルク、豆腐、豚ひき肉 米、ホットケーキ粉、じゃがいも
5 木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ハースト 人参がゆ 青菜キハツ野菜キハツハースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 野菜柔らか煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	体の調子をよくする食物 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、こまつな
6 金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ハースト 人参がゆ 青菜キハツ野菜キハツハースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 野菜柔らか煮	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	にんじん、だいこん、もやし、ピーマン、島にんじん、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、こまつな、たまねぎ
7 土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	だいこん、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、こんぶ、こまつな、たまねぎ



成人の日

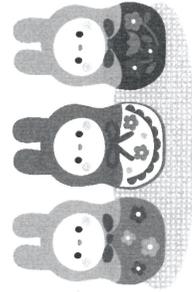


9 月					
10 火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ハースト 人参がゆ 青菜キハツ野菜キハツハースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 野菜柔らか煮	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	米、じゃがいも もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、たまねぎ
11 水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ハースト 人参がゆ 青菜キハツ野菜キハツハースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 野菜柔らか煮	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン缶
12 木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ハースト 人参がゆ 青菜キハツ野菜キハツハースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 野菜柔らか煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	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
13 金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ハースト 人参がゆ 青菜キハツ野菜キハツハースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 野菜柔らか煮	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、しめじ、ピーマン、コーン缶、カットわかめ
14 土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、にんじん
16 月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ハースト 人参がゆ 青菜キハツ野菜キハツハースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 野菜柔らか煮	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、もずく
17 火					

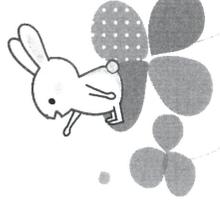
★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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



2023年1月

宜野湾市 子育て支援課

日付	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
18 水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参がゆ*青菜キ*ツハースト	7倍がゆ 魚煮付け スープ 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け スープ 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け スープ 野菜柔らか煮 ミルク 野菜ペーストサント	血や肉となる食物 ミルク、白身魚 米、パン、じゃがいも
19 木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参がゆ*青菜キ*ツハースト	7倍がゆ 豆腐煮付け スープ 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 スープ 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 スープ 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ→おにぎり	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
20 金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参がゆ*青菜キ*ツハースト	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ→おにぎり	こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ
21 土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	にんじん、たまねぎ
23 月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参がゆ*青菜キ*ツハースト	7倍がゆ 豆腐煮付け スープ 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け スープ 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 鶏とうふ煮 スープ 野菜柔らか煮 ミルク マカロニ野菜煮	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
24 火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参がゆ*青菜キ*ツハースト	7倍がゆ 魚煮付け スープ 野菜柔らか煮 ミルク さつま芋りんご煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け スープ 野菜柔らか煮 ミルク さつま芋りんご煮	軟飯→ごはん 魚煮付け スープ 野菜柔らか煮 ミルク さつま芋りんご煮	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
25 水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参がゆ*青菜キ*ツハースト	7倍がゆ 豆腐煮付け スープ 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け スープ 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ	煮込みスパゲティ 豆腐煮付け スープ 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ→おにぎり	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、干しいたけ、ひじき
26 木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参がゆ*青菜キ*ツハースト	7倍がゆ 魚煮付け スープ 野菜柔らか煮 ミルク さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け スープ 野菜柔らか煮 ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 スープ 野菜柔らか煮 ミルク さつま芋煮	にんじん、しめじ、生しいたけ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき、たまねぎ、こまつな
27 金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参がゆ*青菜キ*ツハースト	7倍がゆ 豆腐煮付け スープ 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け スープ 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 鶏とうふ煮 スープ 野菜柔らか煮 ミルク ホットケーキ	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、たまねぎ
28 土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ
30 月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参がゆ*青菜キ*ツハースト	7倍がゆ 豆腐煮付け スープ 野菜柔らか煮 ミルク さつま芋りんご煮	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 スープ 野菜柔らか煮 ミルク さつま芋りんご煮	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 スープ 野菜柔らか煮 ミルク さつま芋りんご煮	りんご、キャベツ、にんじん、だいこん、長ねぎ、ピーマン、ひじき、こまつな
31 火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参がゆ*青菜キ*ツハースト	7倍がゆ 魚煮付け スープ 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け スープ 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け スープ 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ→おにぎり	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、たまねぎ

★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

☆保育園の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります