



2024年06月



6月献立表



宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材 料 名			
			【赤】 血や肉や骨になるもの	【黄】 熱と力になるもの	【緑】 体の調子を整えるもの	その他調味料
1 土	わかめごはん 豚汁 ミートボール	牛乳 ジェムサンド	保育乳、豚肉、みそ、ミートボール	米、じゃがいも、○食パン	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ、○いちごジャム	
3 月	たきこみごはん ちくわイソペ揚げ ブロッコリーごま和え さつま芋みそ汁	保育乳 オートミルククッキー オレンジ	保育乳、鶏もも肉、ちくわ、豚肉、みそ、○卵、○牛乳	米、さつまいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、小麦粉、揚げ油、すりごま、○黒ごま	○オレンジ、にんじん、ブロッコリー、ごぼう、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、あおのり	しょうゆ、みりん、食塩
4 火	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、沖縄豆腐、○調製豆乳、豚肉、油揚げ、みそ、○ツナ油漬缶	米、しらたき、○小麦粉、○上新粉、砂糖、ごま油、油、○三温糖、○ごま油	○もも缶、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、○コーン缶、たまねぎ、生しいたけ、長ねぎ、○にら、切り干しだいこん	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、酢、○食塩、
5 水	ビビンバ 豆腐スープ オレンジ	パンPKインスー クラッカー	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	オレンジ、○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、○パセリ粉	みりん、しょうゆ、○コンソメ、食塩
6 木	あわごはん 厚揚げみそ煮 キャベツのツナ和え じゃが芋スープ	保育乳 焼きそば	保育乳、豚肉、厚揚げ、○豚肉、大豆水煮、みそ、ツナ油漬缶	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、あわ、○油、油、砂糖	たまねぎ、キャベツ、○たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、○にんじん、○にら、○黒きくらげ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、○ウスターソース、食塩
7 金	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐みそ汁	保育乳 さつま芋蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、みそ、○こしあん(生)、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、はるさめ、○油、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、酢
8 土	マーボー豆腐どんぶり パイン缶	保育乳 ホットケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油、○砂糖、○ホットケーキ粉	パイン缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく	
10 月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 春雨スープ	保育乳 芋てんぷら すいか	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、はるさめ、押麦、砂糖、油、片栗粉	○すいか、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩
11 火	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 ショートブレッド(コア) オレンジ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、○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、カットわかめ	みりん、しょうゆ
12 水	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 青菜スープ	保育乳 みそポポー バナナ	保育乳、鶏ひき肉、○調製豆乳、豚肉、○ツナ油漬缶、○みそ、みそ	米、○小麦粉、パン粉、○砂糖、砂糖、油、白ごま、○油	○バナナ、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、○しょうが	みりん、しょうゆ、○みりん、食塩
13 木	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツおかか和え さつま芋みそ汁	麦茶 ジューシーおにぎり	豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、○鶏もも肉、みそ	○米、米、さつまいも、片栗粉、砂糖	にんじん、だいこん、こまつな、キャベツ、○赤ピーマン、○ねぎ、○黒きくらげ	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、○食塩、食塩、麦茶
14 金	あわごはん 鮭のタンドリー風 ブロッコリーひじき炒め じゃが芋みそ汁	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳、さけ、プレーンヨーグルト、みそ、豚肉	米、じゃがいも、パン粉、○無塩バター、あわ、油	○バナナ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、ひじき、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉
15 土	豚と野菜ソウガ焼きどんぶり 黄桃		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	もも缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが	しょうゆ
17 月	あわごはん 魚のいそべ焼き もずくチャンプルー じゃが芋みそ汁	保育乳 ストーンクッキー すいか	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○卵、○牛乳、○きな粉	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、小麦粉、油、あわ	○すいか、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、しめじ、○レーズン、ねぎ、あおのり	みりん、しょうゆ、食塩
18 火	☆ お弁当会 ☆	アンパンマンジュース 黒糖ちんすこう 黄桃		○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖	○もも缶、アンパンマンジュース	
19 水	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 スウィートポテト オレンジ	保育乳、豚ひき肉、厚揚げ、鶏もも肉、大豆水煮、みそ、○調製豆乳	○さつまいも、米、じゃがいも、○生クリーム、○三温糖、油、砂糖	○オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、○マーマレード、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩
20 木	夏野菜カレー ウィナー オクラ昆布和え	保育乳 豆乳くずもち パイン缶	保育乳、○調製豆乳、豚肉、ウィンナー、○きな粉	米、○タピオカ粉、じゃがいも、○黒砂糖	たまねぎ、○パイン缶、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、トマト水煮缶(カット)、塩こんぶ	カレールウ、和風ドレッシング
21 金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	麦茶 みそおにぎり	豚ひき肉、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶、○みそ、赤みそ、汁トウチみそ	ゆで中華めん、○米、○三温糖、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、たけのこ(ゆで)、ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょうが、○味付けのり、カットわかめ	みりん、しょうゆ、食塩、○みりん、麦茶
22 土	五目ごはん 豆腐スープ	保育乳 スコーン	保育乳、沖縄豆腐、豚肉	米、○小麦粉、○砂糖、○バター、○プレーンヨーグルト	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩
24 月	ごはん マーボー豆腐 ナムル ポテトスープ	保育乳 芋かりんとう 黄桃	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、じゃがいも、○黒砂糖、○揚げ油、油、三温糖、ごま油、○白ごま、砂糖、片栗粉	○もも缶、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酢、食塩
25 火	麦ごはん 昆布納豆 ゴーヤーチャンプルー 鶏肉とキャベツみそ汁	保育乳 ポテトサンド	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、鶏もも肉、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶	米、○ロールパン、○じゃがいも、○マヨネーズ、押麦、油	たまねぎ、キャベツ、ゴーヤー、にんじん、○にんじん、○きゅうり、塩こんぶ	みりん、しょうゆ、食塩、○カレー粉
26 水	あわごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、○粉チーズ	じゃがいも、米、○マカロニ、あわ、油、○油、○砂糖、砂糖、片栗粉	○たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、○にんにく	○トマトソース、しょうゆ、みりん、○ケチャップ、食塩、○ウスターソース、○コンソメ
27 木	みそすき丼 ツナ和え オレンジ	保育乳 きな粉スコーン パイン缶	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵、○きな粉、みそ、ツナ油漬缶	米、○強力粉、しらたき、○無塩バター、○黒砂糖、砂糖、片栗粉、油、○三温糖	オレンジ、○パイン缶、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、しょうが	みりん、しょうゆ
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 抹茶ケーキ	保育乳、豚肉、豚ひき肉、○卵、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、パン粉、砂糖、油、○砂糖	たまねぎ、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ	ケチャップ、みりん、しょうゆ、ウスターソース、食塩
29 土	そぼろどんぶり オレンジ	保育乳 シュガートースト	保育乳、豚ひき肉	米、油、○砂糖、○食パン、○バター	オレンジ、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩

☆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



6月離乳食こんだて表①



2024年6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
1	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
3	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	にんじん、ブロッコリー、ごぼう、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、たまねぎ、こまつな
4	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 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	キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、コーン缶、たまねぎ、生しいたけ、切り干しだいこん
5	水	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	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
6	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 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、キャベツ、こまつな、にんじん、えのきたけ、カットわかめ
7	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、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
8	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉	米	ねぎ、にんじん、干しいたけ
10	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜サツマイモペースト	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	にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、ねぎ、干しいたけ
11	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 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
12	水	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、さつまいも	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、切り干しだいこん
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 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、こまつな、キャベツ、赤ピーマン、ねぎ
14	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、じゃがいも	ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、ひじき
15	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

★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

※17日以降は裏面



6月離乳食こんだて表②



2024年6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	体の調子をよくなる食物
17	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ野菜ペースト	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、さつまいも	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、しめじ、ねぎ
18	火	☆ お弁当会 ☆				ミルク、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな
19	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ野菜ペースト	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、さつまいも、じゃがいも	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、キャベツ、ピーマン
20	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ野菜ペースト	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、じゃがいも	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、こまつな
21	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ野菜ペースト	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	にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、たまねぎ、こまつな
22	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
24	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ野菜ペースト	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、豆腐、豚ひき肉	米、さつまいも、じゃがいも	にんじん、もやし、こまつな、干しいたけ、カットわかめ、たまねぎ
25	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ野菜ペースト	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、パン、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな
26	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ野菜ペースト	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	じゃがいも、米、マカロニ	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン
27	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ野菜ペースト	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、さつまいも	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、ごぼう
28	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ野菜ペースト	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、豆腐、豚ひき肉	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	たまねぎ、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ
29	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

★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

