



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 じゃが芋みそ汁	保育乳 ショートブレッド すいか	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、○ 無調整豆乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩 バター、○きび糖、マヨネーズ、はる さめ、油、きび糖	○すいか、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 わかめスープ オレンジ	保育乳 ミネラルふりかけ おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐	米、油、きび糖、片栗粉	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、カット わかめ、ねぎ、○ミネラルふりかけ
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 りんご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製 豆乳、○こしあん(生)、ツナ缶、み そ、○大豆粉	米、○小麦粉、米粉、○さつま いも、サラダ用スパゲティ、○油、○ きび糖、あわ、油、きび糖	○りんご、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	カレーライス ウィナー ブロッコリーサラダ	保育乳 切干し大根ヒラヤーチー すいか	保育乳、豚肉、○無調整豆乳、ウイ ナー、ツナ缶、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、和風ド レッシング、○油	○すいか、たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、ピーマン、しめじ、○に んじん、○にら、○切り干しだいこん
6 水	ごはん 高野豆腐含め煮 ごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 きな粉スコーン バナナ	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき 肉、○豆乳ヨーグルト、みそ、○卵、 ○きな粉	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩 バター、○きび糖、片栗粉、きび 糖、すりごま	○バナナ、もやし、にんじん、こまつ な、しめじ
7 木	七夕ちらしずし 魚の塩焼き 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、白身魚(キング)、鶏ひき 肉、ちくわ	米、きび糖、和風ドレッシング、焼 ふ、白ごま	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、ねぎ、 塩こんぶ、刻みのみり、しょうが
8 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ ナムル	保育乳 コーン人参おにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬 缶	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ 油、きび糖、ごま油、油	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
9 土	五目ごはん きんぴらごぼう ゆし豆腐スープ オレンジ	保育乳 焼き芋	保育乳、ゆし豆腐、豚肉、鶏もも肉	米、○黄金芋	にんじん、こまつな、しめじ、えのき たけ、ねぎ、ごぼう、オレンジ
11 月	お 弁 当 会				
12 火	ごはん チキンラタウユ オクラサラダ 青菜スープ	保育乳 南瓜のムース	保育乳、○無調整豆乳、鶏もも肉、 豚肉、ウィナー、ツナ油漬缶、○ きな粉	米、○米粉、○黒砂糖、きび糖、コ コナツミルク	○南瓜、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、きび糖	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 豆腐ドーナツ	保育乳、白身魚(キング)、○豆腐、 豚肉、○きな粉、油揚げ	米、○米粉、○無塩バター、マヨ ネーズ、あわ、はるさめ、きび糖、○ きび糖、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 煮リンゴのスコーン オレンジ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、○ 卵	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩 バター、○生クリーム、○きび糖	○オレンジ、りんご、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
16 土	マーボー豆腐どんぶり ナムル キャベツのスープ	保育乳 ホットケーキ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、み そ、卵、○無調整豆乳、○大豆粉	米、油、きび糖、片栗粉、○米粉、 ○きび糖、○無塩バター	○バナナ、長ねぎ、にんじん、干し いたけ、にんにく、胡瓜、もやし、に んじん、キャベツ、カットわかめ
18 月	海 の 日				
19 火	ごはん 鮭のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め じゃが芋スープ	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、○きび 糖、○ラード、油、きび糖、○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
20 水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き パパイアリチー 青菜みそ汁	保育乳 五目おにぎり	保育乳、鶏もも肉、○豚肉、みそ、 ツナ油漬缶、油揚げ	○米、米、油	オレンジ、青パパイア、こまつな、にん じん、○にんじん、しめじ、○ピーマン、 にら、○干しいたけ、ひじき
21 木	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 すいか	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、きび糖	○すいか、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
22 金	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	保育乳 シソ昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、ツナ缶	○米、スパゲティ、きび糖、ごま油	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	親子丼 春雨野菜スープ バナナ	保育乳 ワカメしらすおにぎり	保育乳、鶏もも肉、卵、沖縄豆腐、 しらす干し	米、はるさめ	バナナ、キャベツ、にんじん、コー ン缶、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、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 さつま芋スコーン すいか	保育乳、白身魚(キング)、○無調 製豆乳、豚肉、みそ	米、○さつま芋、○米粉、○油、○ きび糖、マヨネーズ、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	みそすき井 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、○無塩バ ター、○きび糖、きび糖、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	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
28 木	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 レモンケーキ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、ツナ油漬 缶、○ゼラチン、○無調整豆乳	米、じゃがいも、○米粉、○きび糖、 ○油、○生クリーム、○コーン スターチ、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、○レモン果汁、赤ピーマン、ピーマ ン、コーン缶、ねぎ、しょうが、カットわか め
29 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、きび糖、○白 ごま	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
30 土	もずくどんぶり 魚天ぷら ゆし豆腐スープ	保育乳 バナナ せんべい	保育乳、鶏ひき肉、白身魚(キン グ)、ゆし豆腐	米、片栗粉、小麦粉、きび糖	○バナナ、もずく、コーン缶、赤ピー マン、ピーマン、しょうが

☆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

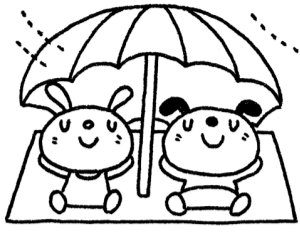
宜野湾市 子育て支援課

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	体の調子をよくする食物
1	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ野菜ペースト	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
2	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ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	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
4	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ野菜ペースト	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	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
5	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ野菜ペースト	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
6	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ野菜ペースト	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、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
7	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ野菜ペースト	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 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
8	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ野菜ペースト	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、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
9	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参冬瓜野菜タネキペースト	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
11	月	  お 弁 当 会  						
12	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ野菜ペースト	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
13	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ野菜ペースト	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、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
14	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ野菜冬瓜ペースト	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、干しいたけ
15	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ野菜ペースト	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	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

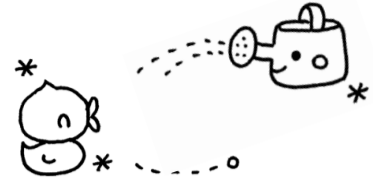
★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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	体の調子をよくする食物
16	土	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 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
18	月	海の日						
19	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 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
20	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 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 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、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな
22	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 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	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 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
25	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 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、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 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
28	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 キャベツ サツマ芋ペースト	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 人参キャベツ 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 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
30	土	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、干しいたけ

★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