

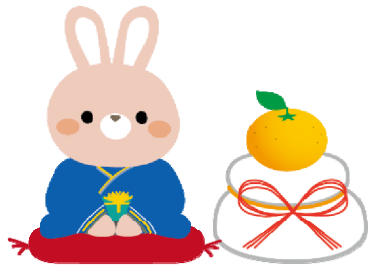
# 1月献立表

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 (○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
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	無調整豆乳 抹茶蒸しケーキ りんご	無調整豆乳、豚ひき肉、ウィンナー、○調製豆乳、大豆水煮、○こしあん(生)	米、○米粉、和風ドレッシング、○油、○きび糖	○りんご、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	無調整豆乳 芋てんぷら みかん	無調整豆乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、押麦、ごま油、きび糖	○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	ごはん 沖縄風煮付け キャベツみそ汁 しらす佃煮	無調整豆乳 シソ昆布おにぎり	無調整豆乳、厚揚げ、無塩せきウィンナー、みそ、しらす干し	○米、米、きび糖、白ごま	だいこん、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、こんぶ、○塩こんぶ
7 土	ごはん 鶏のトマトグリル 春雨のスープ りんご	無調整豆乳 ミネラルふりかけおにぎり	無調整豆乳、鶏もも肉	米、はるさめ、きび糖	たまねぎ、トマト水煮缶、しめじ、キャベツ、にんじん、ねぎ、わかめふりかけ、○ミネラルふりかけ
9 月	<b>成人の日</b>				
10 火	<b>お弁当会</b>				
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	無調整豆乳 ピラフおにぎり	無調整豆乳、豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、○豚肉、高野豆腐、油揚げ、ツナ油漬缶	○米、米、きび糖、油、片栗粉	たまねぎ、トマト水煮缶、ブロッコリー、こまつな、○にんじん、にんじん、○たまねぎ、しめじ、○ピーマン、○コーン缶、にんにく
12 木	ごはん バーベキューチキン 野菜きなこ和え ジャガイモみそ汁	無調整豆乳 ちんびん バナナ	無調整豆乳、鶏もも肉、○調製豆乳、みそ、○卵、きな粉	米、じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、きび糖、○油、マヨネーズ、油	○バナナ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ
13 金	ごはん 肉じゃが ごま和え 豆腐みそ汁	無調整豆乳 ムーチャー	無調整豆乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、	米、○さつまいも、○紅芋、○小麦粉、○きび糖、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、カットわかめ
14 土	もずくどんぶり 豆腐のスープ みかん	無調整豆乳 おかかおにぎり	無調整豆乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐	米、片栗粉、黒砂糖	みかん、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、ねぎ、カットわかめ、○おかかふりかけ
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	無調整豆乳 ショートブレッド バナナ	無調整豆乳、鶏もも肉、豚肉、○牛乳、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○きび糖、あわ、きび糖、油、白ごま、ごま油	○バナナ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、もずく、にら
17 火	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	無調整豆乳 りんごのケーキ	無調整豆乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○こしあん(生)、油揚げ	米、○米粉、はるさめ、○油、○きび糖、黒砂糖、片栗粉、ごま油、油	○りんご、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
18 水	ジャージャー肉みそ丼 ポテトスープ オレンジ	無調整豆乳 揚げパン	無調整豆乳、豚ひき肉、豆みそ、大豆水煮、赤みそ、○きな粉	米、○ロールパン、じゃがいも、○きび糖、○揚げ油、油、きび糖、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	あわごはん 魚のみそ焼き クービイリチー 青菜すまし汁	無調整豆乳 サーターアンダギー	無調整豆乳、白身魚(キング)、三枚肉、○卵、油揚げ、みそ	米、○小麦粉、○黒糖、こんにゃく、○揚げ油、あわ、きび糖、○ラード、油、白ごま、ごま油	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
20 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ おかか和え	無調整豆乳 人参ツナおにぎり	無調整豆乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、油、きび糖	こまつな、キャベツ、○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	ごはん 納豆みそ 豚汁 りんご	無調整豆乳 鮭おにぎり	豚無調整豆乳、肉、挽き割り納豆、みそ、○鮭フレーク	米、じゃがいも	りんご、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	無調整豆乳 マカロニのトマト煮	無調整豆乳、鶏もも肉、厚揚げ、○豚肉、ツナ油漬缶、○粉チーズ	米、○マカロニ、じゃがいも、きび糖、油、○黒砂糖、ごま油、○油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、○トマトペースト、○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、○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	無調整豆乳 ライ麦スコーン りんご	無調整豆乳、白身魚(キング)、豚肉、○調製豆乳、みそ	米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、○ライ麦粉、マヨネーズ、油、きび糖、小麦粉	○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、○レーズン
25 水	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	無調整豆乳 マーメレードケーキ	無調整豆乳、鶏もも肉、○卵、○牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○きび糖、○生クリーム、片栗粉、揚げ油、○きび糖、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、○マーメレード、ねぎ、しょうが、カットわかめ
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	無調整豆乳 ストーンクッキー バナナ	無調整豆乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○卵、油揚げ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、○無塩バター、○きび糖、黒糖、油、きび糖	○バナナ、長ねぎ、にんじん、しめじ、生しいたけ、きゅうり、○レーズン、切り干しだいこん、ひじき
27 金	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	無調整豆乳 わかめおにぎり	無調整豆乳、豚ひき肉、油揚げ	○米、スパゲティー、きび糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、○わかめふりかけ、干しいたけ、ひじき
28 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり ゆし豆腐スープ りんご	無調整豆乳 ココアホットケーキ	無調整豆乳、豚肉、ゆし豆腐	○米粉、○無塩バター、米、油、○黒糖、きび糖、片栗粉	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが、ねぎ
30 月	麦ごはん 昆布納豆 キャベツひじき炒め 鮭の北海汁	無調整豆乳 スイートポテト りんご	無調整豆乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、什トウチみそ、○卵	○さつまいも、米、じゃがいも、○きび糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、油	○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 切干大根の和え物 バナナ	無調整豆乳 黒糖ちんすこう	無調整豆乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○ラード、○きび糖、○黒砂糖、片栗粉、きび糖、揚げ油、油	バナナ、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

☆ 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	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
4	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、 豚ひき肉	米、ホット ケーキ粉、 じゃがいも	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
5	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根青菜たまねぎペースト	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、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
6	金	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	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
7	土	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、鶏肉	米、じゃがい も	もやし、にんじん、こまつ な、えのきたけ、ねぎ たまねぎ
9	月	 <b>成人の日</b> 						
10	火	  <b>お弁当会</b>  						
11	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、 豚ひき肉	米、じゃがい も	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 白身魚ペースト 人参たまねぎ 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	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 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、小麦粉、 じゃがいも、さ つまいも	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	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
16	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、鶏肉	米、じゃがい も	キャベツ、こまつな、もや し、にんじん、もずく
17	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、豚肉、 豆腐	米	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

★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	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
18	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ青菜ポテトペースト	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、にんじん、こまつな、もやし、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
19	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ青菜ポテトペースト	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
20	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	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚	ゆでうどん、米	こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、たまねぎ
21	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ポテトペースト	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、食パン、じゃがいも	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
23	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ青菜ポテトペースト	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、豚肉	米、マカロニ、じゃがいも	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	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 人参たまねぎ青菜キャベツポテトペースト	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、じゃがいも、ホットケーキ粉	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
26	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ青菜ポテトペースト	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 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	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みスパゲティ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、スパゲティ	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
28	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ青菜ポテトペースト	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	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
30	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテト青菜キャベツ大根ペースト	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、豆腐、豚肉	米、じゃがいも、さつまいも	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 人参たまねぎ青菜ポテトペースト	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、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