



7月献立表

2023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 土	五目ごはん オクラ昆布和え 豆腐スープ	有機無調整豆乳 ミネラルふりかけお にぎり	有機無調整豆乳、沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、こまつな、しめじ、えのき たけ、ねぎ、オクラ、塩こんぶ
3 月	麦ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐みそ汁	有機無調整豆乳 チヂミ すいか	有機無調整豆乳、豚肉、○有機無 調整豆乳、沖縄豆腐、みそ、油揚 げ、○ツナ油漬缶	じゃがいも、米、○小麦粉、○上新 粉、押麦、油、○きび糖、○ごま油、 黒糖、片栗粉	○すいか、こまつな、にんじん、えのき たけ、○コーン缶、赤ピーマン、黄ピー マン、ピーマン、○にら、黒きくらげ
4 火	みそすき井 ツナ和え オレンジ	有機無調整豆乳 ココアスコーン パン	有機無調整豆乳、豚肉、沖縄豆腐、 ○プレーンヨーグルト、○卵、みそ、 ツナ油漬缶	米、○強力粉、しらす、○無塩バ ター、○黒糖、○きび糖、黒糖、片 栗粉、油	オレンジ、○パイナップル、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
5 水	あわごはん 魚のパン粉焼き パパイアイリチー ジャガ芋みそ汁	有機無調整豆乳 五目おにぎり	有機無調整豆乳、白身魚(キング)、 ○豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○米、米、じゃがいも、マヨネーズ、 あわ、パン粉、油	青パパイア、こまつな、にんじん、ク リームコーン缶、○にんじん、しめじ、○ ピーマン、にら、○干しいたけ、ひじき
6 木	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	有機無調整豆乳 ジャムスコーン オレンジ	有機無調整豆乳、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、○きび糖	○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
7 金	七夕ちらしずし 鶏のパン煮 オクラ昆布和え 星のスープ	有機無調整豆乳 クラッカー ゼリー	有機無調整豆乳、鶏もも肉、鶏ひき 肉、ちくわ	米、黒糖、和風ドレッシング、焼ふ (星の麩)、白ごま	とうがん、にんじん、パン、えのき たけ、コーン缶、きゅうり、オクラ、いんげ ん、ねぎ、刻みのり、塩こんぶ、しょうが
8 土	もずくどんぶり ブロッコリーサラダ みかん	有機無調整豆乳 ホットケーキ、バナナ	有機無調整豆乳、鶏ひき肉	米、片栗粉、きび糖○ホットケー キ粉	もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピー マン、しょうが、ブロッコリー、にんじ ん、みかん○バナナ
10 月	☆ お弁当会 ☆				
11 火	ごはん チキンラトウユ オクラサラダ 青菜スープ	有機無調整豆乳 豆乳くずもち りんご	有機無調整豆乳○有機無調整豆 乳、鶏もも肉、豚肉、ウインナー、ツ ナ油漬缶、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒糖、きび糖、 油	○りんご、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
12 水	そばろ(四色)どんぶり ブロッコリーおかか和え オレンジ	有機無調整豆乳 ピザトースト	有機無調整豆乳、豚ひき肉、○ピザ 用チーズ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、油、黒糖	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、○ ピーマン、○コーン缶、しょうが
13 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	有機無調整豆乳 バナナケーキ みかん	有機無調整豆乳、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、○黒糖、は るさめ、きび糖、ごま油	○みかん、とうがん、こまつな、○バナ ナ、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
14 金	肉わかめうどん ちくわいソベ揚げ ナムル	有機無調整豆乳 ピラフおにぎり	有機無調整豆乳、豚肉、ちくわ、○ 豚肉	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、 きび糖、ごま油、油	にんじん、○たまねぎ、こまつな、○ にんじん、○ピーマン、ねぎ、切り干 しだいこん、カットわかめ、あおのり
15 土	ドライカレー ツナ和え オレンジ	有機無調整豆乳 人参昆布おにぎり	有機無調整豆乳、豚ひき肉	米	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピー マン、にんにく、○にんじん、塩昆布
17 月	海 の 日				
18 火	ごはん 鮭のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め 冬瓜スープ	有機無調整豆乳 紅芋ちんすこう みかん	有機無調整豆乳、さけ、みそ	米、○小麦粉、○黒糖、○ラード、 油、きび糖、○紅芋、白ごま、ごま油	○みかん、ブロッコリー、とうがん、 こまつな、にんじん、たまねぎ、えの きたけ、ひじき
19 水	ごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え ジャが芋みそ汁	有機無調整豆乳 きな粉スコーン バナナ	有機無調整豆乳、豚ひき肉、有機無 調整豆乳、チーズ、○プレーンヨー グルト、高野豆腐、みそ、○卵、○き な粉	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩 バター、○黒糖、きび糖、油、片栗 粉	○バナナ、たまねぎ、トマト水煮缶、 もやし、にんじん、こまつな、しめじ、 にんにく
20 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	有機無調整豆乳 芋てんぶら すいか	有機無調整豆乳、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
21 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	有機無調整豆乳 人参昆布おにぎり	有機無調整豆乳、鶏もも肉、豚肉、 みそ	ゆで中華めん、○米、きび糖	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじ ん、コーン缶、赤ピーマン、○にんじ ん、にら、○塩こんぶ、しょうが
22 土	マーボー豆腐どんぶり おかか和え りんご	有機無調整豆乳 人参ホットケーキ	有機無調整豆乳、豚ひき肉、みそ	米、油○ホットケーキ粉	りんご、長ねぎ、にんじん、干しい たけ、にんにく、小松菜○にんじん
24 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	有機無調整豆乳 シリアルクッキー すいか	有機無調整豆乳、白身魚(キング)、 豚肉、○卵、みそ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒 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、にら
25 火	みそすき井 ツナ和え オレンジ	有機無調整豆乳 きなこトースト	有機無調整豆乳、沖縄豆腐、豚肉、 ○きな粉、みそ、ツナ油漬缶、○有 機無調整豆乳	米、○食パン、しらす、○無塩バ ター、○黒糖、きび糖、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
26 水	麦ごはん おかか納豆 野菜ひじき炒め さつま芋みそ汁	有機無調整豆乳 マカロニのカレー煮	有機無調整豆乳、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
27 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	有機無調整豆乳 シークァーサーケーキ	有機無調整豆乳、鶏もも肉、○豚 肉、ツナ油漬缶、○ゼラチン、卵	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○きび糖、○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、○シイクワシャー果汁、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
28 金	ごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 キャベツすまし汁	有機無調整豆乳 ショートブレッド オレンジ	有機無調整豆乳、鶏もも肉、厚揚 げ、○有機無調整豆乳、油揚げ	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒 砂糖、油、きび糖	○オレンジ、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
29 土	わかめシラスごはん ブロッコリーサラ ダ 春雨野菜スープ	有機無調整豆乳 ミネラルふりかけお にぎり	有機無調整豆乳、沖縄豆腐、しらす 干し、ツナ缶	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、コーン缶、わか めふりかけ、ブロッコリー
31 月	たきこみごはん 鶏肉のマーメイド焼 き おかか和え 豆腐みそ汁	有機無調整豆乳 大学いも バナナ	有機無調整豆乳、鶏もも肉、沖縄豆 腐、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○きび糖、○揚げ 油、○黒ごま	○バナナ、にんじん、しめじ、こまつな、 キャベツ、たけのこ(ゆで)、マーメイド ド、ねぎ、干しいたけ、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



7月離乳食こんだて表①



2023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	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 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、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、こまつな
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	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
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、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、こまつな
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	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
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、じゃがいも、さつまいも	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
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	とうがん、にんじん、えのきたけ、コーン缶、きゅうり、いんげん、ねぎ、たまねぎ、こまつな
8	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 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、さつまいも	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
10	月	    お弁当会   						
11	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	たまねぎ、なす、にんじん、こまつな、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	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、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、ピーマン、コーン缶
13	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、たまねぎ
14	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 青菜ホトトギスペースト	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、豚肉、豆腐	ゆでうどん、米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ
15	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、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

※17日以降は裏面



7月離乳食こんだて表②



2023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
17	月	 海の日 						
18	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	ブロッコリー、とうがん、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき
19	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、豚ひき肉、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ
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 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	たまねぎ、にんじん、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
22	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	たまねぎ、にんじん、こまつな
24	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、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ
25	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
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 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、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
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 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	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	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
29	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 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、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
31	月	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、しめじ、こまつな、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、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