



# 1月献立表



2024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 木	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	有機無調整豆乳 抹茶蒸しケーキ 黄桃	有機無調整豆乳、豚ひき肉、ウィンナー、○調製豆乳、大豆水煮、○こしあん(生)	米、○ホットケーキ粉、和風ドレッシング、○油、○黒糖	○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 金	あわごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	有機無調整豆乳 芋かりんとう オレンジ	有機無調整豆乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○黒砂糖、パン粉、あわ、○揚げ油、黒糖、油、○白ごま、白ごま	○オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、黒きくらげ
6 土	昆布ごはん 鶏と春雨のスープ	有機無調整豆乳 みそおにぎり	鶏もも肉	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ
8 月	<b>成人の日</b>				
9 火	ごはん 鶏の Pain 煮 春雨チャンプルー ジャが芋スープ	有機無調整豆乳 黒糖スコーン りんご	有機無調整豆乳、鶏もも肉、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵	米、○強力粉、じゃがいも、○無塩バター、○黒砂糖、はるさめ、黒糖、油	○りんご、キャベツ、Pain 缶、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン
10 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	有機無調整豆乳 五目おにぎり	有機無調整豆乳、豚ひき肉、調製豆乳、○豚肉、チーズ、高野豆腐、油揚げ、ツナ油漬缶	○米、米、黒糖、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、しめじ、○ピーマン、○干しいたけ、にんにく
11 木	麦ごはん 昆布納豆 キャベツひじき炒め さつま芋みそ汁	有機無調整豆乳 チヂミ みかん	有機無調整豆乳、豚肉、○調製豆乳、挽きわり納豆、みそ、○ツナ油漬缶	米、さつまいも、○小麦粉、○上新粉、押麦、油、○黒砂糖、○ごま油	○みかん、キャベツ、にんじん、ごぼう、○コーン缶、ピーマン、長ねぎ、○にら、ひじき、塩こんぶ
12 金	肉わかめうどん ちくわいソバ揚げ おかか和え	有機無調整豆乳 人参ツナおにぎり	有機無調整豆乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、油、黒糖	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
13 土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ	有機無調整豆乳 塩昆布おにぎり	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
15 月	<b>お弁当会</b>				
16 火	みそすき丼 ツナ和え オレンジ	有機無調整豆乳 ショートブレッド Pain 缶	有機無調整豆乳、豚肉、沖縄豆腐、牛乳、みそ、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、しらたき、○無塩バター、○黒砂糖、黒糖、片栗粉、油	オレンジ、○Pain 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
17 水	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	有機無調整豆乳 ムーチー みかん	有機無調整豆乳、豚肉、沖縄豆腐	米、○もち粉、○砂糖、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、油	○みかん、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、Pain 缶、ピーマン、おかぼちゃ、黒きくらげ、干しいたけ
18 木	あわごはん 鶏肉のマーレード焼き キャベツおかか和え 大根みそ汁	有機無調整豆乳 黄桃蒸しケーキ りんご	有機無調整豆乳、鶏もも肉、○調製豆乳、豚肉、みそ、○こしあん(生)	米、○ホットケーキ粉、○油、あわ、○三温糖	○りんご、だいこん、キャベツ、にんじん、○もも缶、こまつな、えのきたけ、マーレード
19 金	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	有機無調整豆乳 ピザトースト	有機無調整豆乳、豚肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶	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、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、カットわかめ
20 土	わかめごはん さつま芋豚汁	有機無調整豆乳 みそおにぎり	豚肉、みそ	米、さつまいも	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ
22 月	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	有機無調整豆乳 芋てんぷら みかん	有機無調整豆乳、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、黒糖	○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
23 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	有機無調整豆乳 きな粉スコーン りんご	有機無調整豆乳、白身魚(キング)、豚肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵、○きな粉	米、○強力粉、じゃがいも、○無塩バター、○三温糖、マヨネーズ、油、黒糖、小麦粉	○りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、ピーマン
24 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	有機無調整豆乳 マーレードケーキ	有機無調整豆乳、鶏もも肉、○卵、○牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○黒砂糖、○生クリーム、片栗粉、揚げ油、○黒糖、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、○マーレード、ねぎ、しょうが、カットわかめ
25 木	ごはん 肉とうふ煮 切り干大根の和え物 ジャが芋みそ汁	有機無調整豆乳 オートミールクッキー オレンジ	保育乳、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、○黒砂糖、○オートミール、三温糖、油、○黒ごま、黒糖	○オレンジ、たまねぎ、長ねぎ、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
26 金	スパゲティミートソース おかか和え キャベツスープ	有機無調整豆乳 昆布おにぎり	有機無調整豆乳、豚ひき肉、大豆水煮	○米、スパゲティ、黒糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、○塩こんぶ、干しいたけ、ひじき
27 土	もずくどんぶり オレンジ	有機無調整豆乳 鮭おにぎり	鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
29 月	ごはん 鶏の甘辛煮 ナムル キャベツすまし汁	有機無調整豆乳 カレーおにぎり	有機無調整豆乳、鶏もも肉、厚揚げ、○豚ひき肉、ツナ油漬缶	○米、米、砂糖、油、ごま油	にんじん、キャベツ、たまねぎ、○たまねぎ、こまつな、えのきたけ、○にんじん、○ピーマン、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
30 火	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	有機無調整豆乳 マカロニのトマト煮	有機無調整豆乳、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、○砂糖、○油、砂糖、片栗粉	にんじん、こまつな、○トマトペースト、○たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、○にんにく
31 水	ジャージャー肉みそ丼 ポテトスープ オレンジ	有機無調整豆乳 ツナコーンパン	有機無調整豆乳、豚ひき肉、○ツナ油漬缶、豆みそ、大豆水煮、赤みそ	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、にんじん、こまつな、たけのこ(ゆで)、もやし、たまねぎ、長ねぎ、○コーン缶、ねぎ、○黄ピーマン、○赤ピーマン、○ピーマン、干しいたけ、しょうが、にんにく、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

2024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	カや熱となる食物	体の調子をよくする食物
4	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、ホットケーキ粉	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
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
5	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、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん
		ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
6	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、ホットケーキ粉	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
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
8	月	 <b>成人の日</b> 						
9	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	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン
		ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
10	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	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、干しいたけ
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
11	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	キャベツ、にんじん、ごぼう、コーン缶、ピーマン、たまねぎ、ひじき
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
12	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	こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
13	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	キャベツ、にんじん、ごぼう、コーン缶、ピーマン、たまねぎ、ひじき
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
15	月	 <b>お弁当会</b> 						
16	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、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう
		ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
17	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	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、かぼちゃ、干しいたけ
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			

★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