



2月献立表



2024年02月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 <small>(○はおやつ材料)</small>		
			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 木	ベジタブルカレー ウィンナー ブロッコリーサラダ	有機無調整豆乳 豆乳くずもち オレンジ	有機無調整豆乳、○有機無調整豆乳、豚肉、ウィンナー、○きな粉	米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒砂糖、和風ドレッシング	たまねぎ、○パイン缶、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、しめじ
2 金	ごはん、厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	有機無調整豆乳 豆菓子(節分) 寿司おにぎり	有機無調整豆乳、厚揚げ、豚ひき肉、鶏もも肉、大豆水煮、○油揚げ、みそ	○米、米、○三温糖、油、○白ごま、黒砂糖	たまねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん、○にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、長ねぎ、○ひじき、しょうが、○味付けのり
3 土	五目ごはん 豆腐わかめスープ	有機無調整豆乳 みそおにぎり	有機無調整豆乳、沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
5 月	ごはん、バーベキューチキン おかか和え さつま芋豚汁	有機無調整豆乳 ジャムスコーン(ブルーベリー) オレンジ	有機無調整豆乳、鶏もも肉、豚肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、さつまいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、黒砂糖、油	○オレンジ、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、○ブルーベリージャム、長ねぎ
6 火	お弁当会				
7 水	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	有機無調整豆乳 バナナケーキ りんご	有機無調整豆乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○卵、○牛乳、油揚げ、みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、はるさめ、○黒砂糖、三温糖、ごま油、油、黒砂糖、片栗粉	○りんご、こまつな、長ねぎ、○パナナ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく
8 木	ごはん 鮭のみそ焼き クープイリチー 豆腐みそ汁	有機無調整豆乳 サーターアンダギー オレンジ	有機無調整豆乳、さけ、沖縄豆腐、みそ、○卵、三枚肉	米、○小麦粉、○黒砂糖、こんにゃく、○揚げ油、黒砂糖、油、○ラード、白ごま、ごま油	○オレンジ、にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
9 金	インディアンスパゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	有機無調整豆乳 人参昆布おにぎり	有機無調整豆乳、豚肉、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、油	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、ピーマン、○にんじん、○塩こんぶ、にんにく
10 土	豚と野菜しょうが焼きどんぶり りんご	有機無調整豆乳 塩昆布おにぎり	有機無調整豆乳、豚肉	米、油、黒砂糖、片栗粉	もも缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが
12 月	振替休日				
13 火	そぼろ(四色)どんぶり ブロッコリーサラダ オレンジ	有機無調整豆乳 チキンライスおにぎり	有機無調整豆乳、豚ひき肉、○鶏もも肉	米、○米、和風ドレッシング、油、○油、○黒砂糖、黒砂糖	にんじん、こまつな、オレンジ、ブロッコリー、コーン缶、○たまねぎ、○にんじん、しょうが
14 水	あわごはん 魚のパン粉焼き もずくチャンプルー 青菜すまし汁	有機無調整豆乳 ブラウニー いちご	有機無調整豆乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉	米、○黒砂糖、○小麦粉、○無塩バター、マヨネーズ、○コーンフレーク、あわ、パン粉、油、○粉糖	○いちご、キャベツ、だいこん、こまつな、にんじん、もやし、クリームコーン缶、えのきたけ、もずく、にら
15 木	麦ごはん 昆布納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁	有機無調整豆乳 田芋スイートポテト タンカン	有機無調整豆乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、○有機無調整豆乳	米、○田芋、○さつまいも、○生クリーム、○三温糖、押麦、ごま油、黒砂糖	○タンカン、にんじん、だいこん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、○マーマレード、黒きくらげ、塩こんぶ
16 金	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ	有機無調整豆乳 鶏五目おにぎり	有機無調整豆乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉	じゃがいも、○米、米、揚げ油、油、三温糖、片栗粉	たまねぎ、こまつな、にんじん、○にんじん、しめじ、○ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、○ねぎ、しょうが、○ひじき、カットわかめ
17 土	ピラフごはん 春雨野菜スープ	有機無調整豆乳 鮭おにぎり	有機無調整豆乳、豚肉、沖縄豆腐	米、はるさめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶
19 月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	有機無調整豆乳 芋くずてんぷら りんご	有機無調整豆乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○黒砂糖、押麦、黒砂糖、油、片栗粉	○もも缶、だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
20 火	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	有機無調整豆乳 みそポーポー バナナ	有機無調整豆乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、○ツナ油漬缶、○みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、○油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、○しょうが、カットわかめ
21 水	あわごはん 魚の甘辛煮 春雨チャンプルー じゃが芋みそ汁	有機無調整豆乳 ストーンクッキー りんご	有機無調整豆乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、揚げ油、片栗粉、はるさめ、○コーンフレーク、あわ、砂糖、油	○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、○レーズン
22 木	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き タンカン	有機無調整豆乳 わかめおにぎり	有機無調整豆乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、黒砂糖、○白ごま	タンカン、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
23 金	天皇誕生日				
24 土	ドライカレー オレンジ	有機無調整豆乳 みそおにぎり	有機無調整豆乳、豚ひき肉	米、じゃがいも	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく
26 月	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 切干大根の和え物 キャベツすまし汁	有機無調整豆乳 黒糖ちんすこう タンカン	有機無調整豆乳、鶏もも肉、厚揚げ	米、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、油、黒砂糖	○タンカン、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
27 火	たきこみごはん ちくわイソベ揚げ ツナ和え じゃが芋みそ汁	有機無調整豆乳 ミートサンド	有機無調整豆乳、○鶏ひき肉、ちくわ、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○ロールパン、じゃがいも、小麦粉、揚げ油、○三温糖	もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、○たまねぎ、しめじ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、あおのり
28 水	ウッチンライス ミートローフ ゆでブロッコリー マカロニサラダ ワカメスープ	有機無調整豆乳 抹茶ケーキ	有機無調整豆乳、豚肉、豚ひき肉、○卵、○調製豆乳、ツナ油漬缶	米、○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、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、黒砂糖、○黒砂糖	ブロッコリー、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、カットわかめ
29 木	中華どんぶり ナムル オレンジ	有機無調整豆乳 パンPKンスープ クラッカー	有機無調整豆乳、○有機無調整豆乳、豚肉、白身魚(キング)	米、○生クリーム、黒砂糖、ごま油、片栗粉、揚げ油、油	オレンジ、○かぼちゃ、にんじん、こまつな、○たまねぎ、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、○クリームコーン缶、切り干しだいこん、黒きくらげ、ひじき、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



2月離乳食こんだて表①

2024年2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	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキカボチャホトペースト	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、さつまいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、しめじ
			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			
2	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキカボチャホトペースト	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	たまねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン、ひじき
			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			
3	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキカボチャホトペースト	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、さつまいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、しめじ
			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			
5	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキカボチャホトペースト	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、さつまいも	にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、たまねぎ
			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			
6	火	 お弁当会 						
7	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキカボチャホトペースト	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	こまつな、にんじん、きゅうり、干しいたけ、たまねぎ
			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			
8	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキカボチャホトペースト	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、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん、たまねぎ
			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			
9	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキカボチャホトペースト	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	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚肉、豆腐	米、スパゲティ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、ピーマン
			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			
10	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキカボチャホトペースト	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、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん、たまねぎ
			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	月	 振替休日 						
13	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキカボチャホトペースト	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	にんじん、こまつな、ブロッコリー、コーン缶、たまねぎ
			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			
14	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキカボチャホトペースト	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、さつまいも	キャベツ、だいこん、こまつな、にんじん、もやし、えのきたけ、もずく
			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			
15	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキカボチャホトペースト	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	たまねぎ、にんじん、こまつな
			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

※16日以降は裏面



2月離乳食こんだて表②



2024年2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
16	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	じゃがいも、米	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、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→おにぎり			
17	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、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、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→おにぎり			
19	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜大根ペースト	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	だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、ねぎ、干しいたけ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
20	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 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、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、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→おにぎり			
21	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜タマネギ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、さつまいも	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			
22	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 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	キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、たまねぎ、こまつな
			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			
23	金	 天皇誕生日 						
24	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜タマネギ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、さつまいも	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			
26	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、さつまいも	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
			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			
27	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、パン、じゃがいも	もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサント			
28	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、ホットケーキ粉、じゃがいも	ブロッコリー、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、カットわかめ、こまつな
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
29	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜加納チキペースト	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	かぼちゃ、にんじん、こまつな、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、切り干しだいこん、ひじき
			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