



1月献立表



2020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 土 | 五目ごはん わかめスープ | ビスケット 保育乳 | 沖縄豆腐、ツナ油漬缶 ○保育乳 | 米、○ビスケット | にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ |
| 6 月 | あわごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 大根スープ パイナップル | 保育乳 スウィートポテト | 保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、○卵、みそ | ○さつまいも、米、○三温糖、はるさめ、○無塩バター、○生クリーム、あわ、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉 | ○パイナップル、だいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく |
| 7 火 | ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐みそ汁 りんご | 保育乳 鶏五目おにぎり | 保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、みそ | じゃがいも、○米、米、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、切り干しいたけ、○ねぎ、しょうが、○ひじき、カットわかめ |
| 8 水 | ドライカレー ウィンナー 切り干し大根の和え物 キャベツスープ みかん | 保育乳 ぜんざい | 保育乳、豚ひき肉、ウィンナー ○小豆 | 米、○もち粉、○黒砂糖、三温糖、○砂糖、○押し麦 | ○みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、きゅうり、切り干しいたけ、ひじき、にんにく、カットわかめ |
| 9 木 | ごはん 魚ケチャップあん もずくチャンプルー じゃが芋みそ汁 黄桃 | 保育乳 バナナケーキ | 保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、○牛乳、みそ、○きな粉 | 米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、揚げ油、○砂糖、油、片栗粉 | ○もも缶、キャベツ、○バナナ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、もずく、ごま |
| 10 金 | インディアンパゲティ キャベツの昆布和え 大根スープ みかん | 保育乳 おかがシラスおにぎり | 保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ、油揚げ、○しらす干し | ○米、スパゲティ、無塩バター、小麦粉、○砂糖、○白ごま、油 | たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、しめじ、きゅうり、ピーマン、塩こんぶ、にんにく、カットわかめ |
| 11 土 | そぼろどんぶり すまし汁 | パンディング 保育乳 | 豚ひき肉、○卵、○保育乳 | 米、油、○バター、○食パン、○砂糖 | オレンジ、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが |
| 13 月 | 成人の日 | | | | |
| 14 火 | 麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ みかん | 保育乳 芋てんぷら | 保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶 | 米、○さつまいも、○揚げ油、押麦、砂糖、油、片栗粉、○小麦粉 | ○みかん、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 |
| 15 水 | ごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉スープ りんご | 保育乳 ショートブレッド | 保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、豚ひき肉、チーズ、高野豆腐、ちくわ、○牛乳 | 米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、油、砂糖、白ごま、片栗粉 | ○りんご、たまねぎ、トマト水煮缶、こまつな、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、にんにく |
| 16 木 | ☆ お弁当会 ☆ | | | | |
| 17 金 | あわごはん タンドリーチキン 春雨チャンプルー ポテトスープ オレンジ | 保育乳 人参のケーキ | 保育乳、鶏もも肉、○卵、プレーンヨーグルト、豚肉、油揚げ | 米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、パン粉、はるさめ、あわ、油、○白ごま | ○オレンジ、○にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん、にんにく、カットわかめ |
| 18 土 | 焼きそば スープ | ビスケット 保育乳 | 豚肉、○保育乳 | ゆで中華めん、油、○ビスケット | キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン |
| 20 月 | ごはん 肉じゃが ごま和え 豆腐みそ汁 バナナ | 保育乳 切干し大根ヒヤチャー | 保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、ちくわ、○しらす干し | 米、じゃがいも、○小麦粉、○油、すりごま | ○バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、○にんじん、○にら、○切り干しいたけ、カットわかめ |
| 21 火 | 中華どんぶり ナムル オレンジ | 保育乳 オートミールクッキー | 保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳 | 米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、砂糖、ごま油、○黒ごま、片栗粉、揚げ油、油 | オレンジ、にんじん、こまつな、ヤングコーン、きゅうり、赤ピーマン、切り干しいたけ、黒きくらげ、しょうが |
| 22 水 | あわごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おなか煮 鶏肉スープ パイナップル | 保育乳 きなこトースト | 保育乳、豚肉、鶏もも肉、○きな粉 | じゃがいも、米、あわ、油、砂糖、片栗粉、○食パン、○バター | にんじん、キャベツ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ピーマン、黒きくらげ |
| 23 木 | キャロットライス マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 豆腐スープ みかん | 保育乳 ケーキ | 保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、ツナ油漬缶 | 米、マカロニ、小麦粉、無塩バター、パン粉、○ケーキ | ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ |
| 24 金 | 野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ | 保育乳 青菜おにぎり | 保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ | ゆで中華めん、○米、砂糖、○白ごま | オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、○大根葉ふりかけ、コーン缶、赤ピーマン、にら、しょうが |
| 25 土 | 昆布おにぎり 豚汁 | 蒸しカステラ 保育乳 | 豚肉、みそ、○保育乳 | 米、じゃがいも、○バター、○ミックス粉、○砂糖 | にんじん、ごぼう、塩こんぶ |
| 27 月 | ごはん 魚のいそべ揚げ キャベツとヒジキ炒め イナムドゥチ 黄桃 | 保育乳 シリアルバー | 保育乳、白身魚(キング)、三枚肉、カステラかまぼこ、豚肉、イナムドゥチみそ | 米、こんにゃく、小麦粉、油、○マシュマロ、○コーンフレーク、○バター、○フルーツグラノーラ | キャベツ、ブロッコリー、にんじん、干しいたけ、ひじき、あおのり |
| 28 火 | 麦ごはん しらす納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁 りんご | 保育乳 サーターアングギー | 保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、○卵、みそ、しらす干し | 米、○小麦粉、○砂糖、○揚げ油、押麦、○ラード、片栗粉 | ○りんご、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ |
| 29 水 | 親子どんぶり ブロッコリーごま和え オレンジ | 保育乳 さつま芋蒸しケーキ | 保育乳、卵、鶏もも肉、○調製豆乳、○卵 | 米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、○油、○三温糖、すりごま、片栗粉 | オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、グリーンピース、干しいたけ |
| 30 木 | カレーライス ウィンナー キャベツ昆布和え みかん | 保育乳 ピザトースト | 保育乳、豚肉、ウィンナー、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶、ちくわ | 米、○食パン、じゃがいも | たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、塩こんぶ |
| 31 金 | たきこみごはん テクワごま揚げ おなか和え さつま芋みそ汁 パイナップル | 保育乳 ライ麦スコーン | 保育乳、豚肉、ちくわ、○調製豆乳、鶏もも肉、みそ | 米、さつまいも、○小麦粉、○油、○三温糖、小麦粉、○ライ麦粉、油、白ごま | にんじん、○パイナップル、もやし、こまつな、ごぼう、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、ねぎ、○レーズン、干しいたけ |

☆ 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



2020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 | 土 | 野菜がゆ | ぞうすい | ぞうすい | ぞうすい | 豆腐 | 米 | にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ | |
| 6 | 月 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根マネキペースト | 7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ | ミルク、豆腐、 豚ひき肉 | さつまいも、 米 | だいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、 きゅうり、干しいたけ | |
| 7 | 火 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参マネキ野菜ペースト | 7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ | 5倍がゆ→軟飯 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ | 軟飯→ごはん 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ | ミルク、白身 魚、豆腐 | 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、切り干しだい こん、ねぎ、ひじき | |
| 8 | 水 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参マネキキャベツペースト | 7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ | ミルク、豆腐、 豚ひき肉 | 米 | たまねぎ、にんじん、キャベツ、 えのきたけ、ピーマン、 きゅうり、切り干しだいこん、 カットわかめ | |
| 9 | 木 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参野菜マネキペースト | 7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ | 軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ | ミルク、白身 魚 | 米、じゃがいも、 ホットケーキ粉 | キャベツ、もやし、にんじん、 こまつな、えのきたけ、 もずく、ねぎ | |
| 10 | 金 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参マネキ大根ペースト | 煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 大根スープ | 煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 大根スープ | 煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 大根スープ | ミルク、調製 豆乳、豚肉 | 米、スパゲ ティ | たまねぎ、にんじん、だい こん、キャベツ、しめじ、 きゅうり、ピーマン、カット わかめ | |
| 11 | 土 | 野菜がゆ | ぞうすい | ぞうすい | ぞうすい | 豚ひき肉 | 米 | こまつな、にんじん、コーン 缶 | |
| 13 | 月 | 成人の日 | | | | | | | |
| 14 | 火 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参野菜キャベツペースト | 7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ | 軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ | ミルク、豆腐 | 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、たけの こ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ | |
| 15 | 水 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参野菜マネキペースト | 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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ | ミルク、鶏肉 | 米 | たまねぎ、こまつな、キャ ベツ、だいこん、にんじん、 ねぎ | |
| 16 | 木 | お弁当会 | | | | | ミルク | 米、じゃがいも | にんじん、たまねぎ、こまつな |
| 17 | 金 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参野菜マネキペースト | 7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 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 | 米、じゃがいも | にんじん、キャベツ、たま ねぎ、えのきたけ、こまつ な、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

※18日以降は裏面



1月離乳食こんだて表②



2020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 |
| 18 | 土 | 野菜がゆ | ぞうすい | ぞうすい | 煮込みそば | 豚肉 | ゆで中華めん | キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン |
| 20 | 月 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギペースト | 7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ | 軟飯→ごはん 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ | ミルク、豚肉、豆腐 | 米、じゃがいも | たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、切り干しだいこん、カットわかめ |
| 21 | 火 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト | 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 | にんじん、こまつな、ヤングコーン、きゅうり、赤ピーマン、切り干しだいこん |
| 22 | 水 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ブロッコリータマネギペースト | 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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ | ミルク、調製豆乳、鶏肉 | 米、ホットケーキ粉 | ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ |
| 23 | 木 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホトペースト 人参キャベツペースト | 7倍がゆ 魚ホト煮 野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 鶏肉スープ | ミルク、豚肉、鶏肉 | じゃがいも、米 | にんじん、キャベツ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ピーマン |
| 24 | 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 | 煮込みラーメン 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 | ミルク、鶏肉 | ゆで中華めん、米 | キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら |
| 25 | 土 | 野菜がゆ | ぞうすい | ぞうすい | ぞうすい | 豚肉 | 米、じゃがいも | にんじん、ごぼう |
| 27 | 月 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツブロッコリーペースト | 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 | キャベツ、ブロッコリー、にんじん、干しいたけ、ひじき |
| 28 | 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 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、豚肉 | 米 | りんご、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ |
| 29 | 水 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギブロッコリーペースト | 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 | たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、グリーンピース、干しいたけ |
| 30 | 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 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豚肉 | 米、食パン、じゃがいも | たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン缶 |
| 31 | 金 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜サツマイモペースト | 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、豚肉 | 米、さつまいも | にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、たけのこ(ゆで)、ねぎ、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