









# 7月献立表



2020年07月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	材料名		◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	
1 水	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 青菜スープ 黄桃	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○鶏もも肉、油揚げ、みそ、○粉チーズ	米、じゃがいも、○マカロニ、はるさめ、三温糖、ごま油、○砂糖、○油、油、砂糖、片栗粉	こまつな、長ねぎ、○トマトペースト、たまねぎ、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、○にんにく、黄桃
2 木	中華どんぶり 切干大根の和え物 オレンジ	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	オレンジ、にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干しいたけ、黒きくらげ、しょうが
3 金	肉わかめうどん ちくわイソペ揚げ おかか和え、パン缶	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○鶏もも肉	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、油、砂糖	キャベツ、こまつな、○にんじん、にんじん、○しめじ、○ピーマン、ねぎ、○ひじき、カットわかめ、あおのり、パン缶
4 土	そぼろどんぶり すまし汁 	保育乳 ビスケット	豚ひき肉、保育乳	米、油、○ビスケット	こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが
6 月	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ ポテトスープ パン缶	保育乳 ココアスコーン	保育乳、豚肉、○プレーンヨーグルト、ツナ油漬缶、○卵、みそ	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、サラダ用スパゲティ、あわ、油、砂糖	○パン缶、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
7 火	七夕ちらしずし 鶏肉の照り焼き オクラ昆布和え 冬瓜スープ オレンジ	保育乳 星のフルーツクラッカー	保育乳、鶏もも肉、さけ、ちくわ	米、砂糖、和風ドレッシング、○砂糖、○焼ふ、白ごま、○クラッカー	○りんごジュース、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、とうがん、コーン缶、えのきたけ、にんじん、きゅうり、オクラ、大根葉ふりかけ、ねぎ、刻みのみり、塩こんぶ、しょうが、オレンジ
8 水	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ すいか	保育乳 大学いも	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○砂糖、はるさめ、押麦、○揚げ油、砂糖、油、○黒ごま、片栗粉	○すいか、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
9 木	ごはん 肉じゃが ごま和え 豆腐みそ汁 バナナ	保育乳 切干大根ヒヤチャー	保育乳、豚肉、○調製豆腐、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、えのきたけ、○にんじん、○にんじん、○切り干しいたけ、カットわかめ
10 金	夏野菜ミートソーススパゲティ ツナ和え キャベツスープ パン缶	保育乳 わかめ青菜おにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、○大根葉ふりかけ、こまつな、へちま、なす、○わかめふりかけ、パン缶
11 土	昆布おにぎり 豚汁 	保育乳 パンディング	豚肉、みそ、保育乳、○卵	米、じゃがいも、○パン、○バター、○三温糖	にんじん、ごぼう、塩こんぶ
13 月	あわごはん 鶏のパン煮 キャベツごま和え じゃが芋みそ汁 オレンジ	保育乳 じゃこトースト	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ、○ビザ用チーズ、ちくわ、○しらす干し	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、あわ、砂糖、すりごま	キャベツ、パン缶、にんじん、こまつな、○たまねぎ、しめじ、○コーン缶、オレンジ
14 火	ビーンズカレー ウィンナー オクラおかか和え 黄桃	保育乳 シリアルパー	保育乳、豚肉、ウィンナー、大豆水煮	米、じゃがいも、○フルーツグラノーラ、○コーンフレーク、○バター、○三温糖	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、コーン缶、オクラ、黄桃
15 水	ごはん 魚の酢豚風 春雨サラダ 青菜スープ オレンジ	保育乳 さつまいものケーキ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、○牛乳、○チーズ	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、はるさめ、砂糖、揚げ油、片栗粉、○砂糖、ごま油	○オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、きゅうり、パン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ、オレンジ
16 木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 フルーツゼリークラッカー	保育乳	○砂糖、○クラッカー	○みかん缶、○パン缶、○粉かんてん
17 金	ごはん 魚のカレー揚げ 乾物の炒め和え 冬瓜スープ パン缶	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○豚肉、油揚げ	○米、米、小麦粉、揚げ油、はるさめ、砂糖、ごま油	とうがん、こまつな、○にんじん、○たまねぎ、○ピーマン、にんじん、ピーマン、○コーン缶、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ、パン缶
18 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり すまし汁 	保育乳 ビスケット	豚肉、保育乳	米、油、砂糖、片栗粉、ビスケット	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが
20 月	ごはん 鶏のみそ焼き ゴーヤーチャンプルー わかめスープ すいか	保育乳 芋てんぷら	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、油揚げ、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、砂糖、油、白ごま、ごま油	○すいか、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、えのきたけ、カットわかめ
21 火	麦ごはん オクラ納豆 パパイライチー 鶏五目みそ汁 パン缶	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶、油揚げ	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、押麦、油	パパイア、にんじん、ごぼう、○コーン缶、オクラ、長ねぎ、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、にんじん、ひじき、パン缶
22 水	親子どんぶり ブロッコリーのツナ和え オレンジ	保育乳 ぜんざい	保育乳、卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○金時豆	米、片栗粉、○砂糖、○押し麦、○黒糖	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
23 木	海 の 日 				
24 金	ス ポ ー ツ の 日 				
25 土	青菜おにぎり 春雨野菜スープ 	保育乳 ホットケーキ	沖縄豆腐、保育乳	米、はるさめ、○バター、○ホットケーキ粉、○三温糖	キャベツ、大根葉ふりかけ、にんじん、コーン缶
27 月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ 黄桃	保育乳 ジャムスコーン	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、○プレーンヨーグルト、○卵、みそ	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、油、砂糖	○もも缶、たまねぎ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、○ママーレード、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しょうが
28 火	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 オレンジ	保育乳 人参のケーキ	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、揚げ油、油、片栗粉、○白ごま	○オレンジ、キャベツ、○にんじん、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ
29 水	ごはん チキンラトウユ オクラサラダ 青菜スープ すいか	保育乳 ストーンクッキー	保育乳、鶏もも肉、豚肉、ウィンナー、○卵、ちくわ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○コーンフレーク、砂糖、油	○すいか、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、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、○レーズン、にんにく
30 木	ピラフ 鶏肉唐揚げ パセリポテト キャベツサラダ コーンワカメスープ 黄桃	保育乳 ケーキ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、片栗粉、揚げ油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、しょうが、カットわかめ
31 金	麦ごはん 高野豆腐合め煮 おかか和え じゃが芋みそ汁	保育乳 じゅうしいおにぎり	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ、○豚肉	米、じゃがいも、押麦、片栗粉、砂糖、○米	にんじん、こまつな、キャベツ、へちま、しめじ、○にんじん、○ねぎ、○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



# 7月離乳食こんだて表①



2020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	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ 青菜ホトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、じゃがいも、マカロニ	こまつな、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、干しいたけ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ			
2	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タネキペースト	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 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、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干しいたけ、たまねぎ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
3	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 肉とうふ煮 野菜柔らか煮	煮込みうどん 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	キャベツ、こまつな、にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ、ひじき、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			
4	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
6	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ 青菜ホトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも、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
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
7	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ホトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	とうがん、コーン缶、えのきたけ、にんじん、きゅうり、オクラ、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			
8	水	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、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
9	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホトペースト 人参青菜タネキペースト	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 スープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、にら、切り干しいたけ、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
#	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	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みそぼろスパゲティ 野菜柔らか煮 スープ	煮込みそぼろスパゲティ 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉	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、へちま、なす
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
#	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、たまねぎ
#	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ホトペースト	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、食パン、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、コーン缶
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド			
#	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキホトペースト	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、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、コーン缶、オクラ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
#	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、白身魚	米、さつまいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、きゅうり、ピーマン、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			

★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



# 7月離乳食こんだて表②



2020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
#	木	お弁当会				ミルク	米	にんじん、こまつな
#	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	とうがん、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、ひじき、干しいたけ
#	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ
#	月	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、鶏肉、豆腐	米、さつまいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ
#	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギポテペースト	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	パルパイヤ、にんじん、ごぼう、コーン缶、オクラ、たまねぎ、ピーマン、にら、ひじき
#	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツポテペースト	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、じゃがいも、ホットケーキ粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、カットわかめ
#	木	海 の 日						
#	金	スポーツの日						
#	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐	米	キャベツ、にんじん、コーン缶
#	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、さつまいも	たまねぎ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、たけのこ(ゆで)、ピーマン
#	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツポテペースト	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	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ
#	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 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、鶏肉	米、さつまいも	たまねぎ、なす、にんじん、こまつな、オクラ、しめじ、きゅうり、ピーマン
#	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギポテペースト	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、ブロッコリー、にんじん、干しいたけ
#	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ポテペースト	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、鶏ひき肉	米、じゃがいも	にんじん、こまつな、キャベツ、へちま、しめじ、ひじき

★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