



# 8月献立表



2020年08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 血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの
1 土	ドライカレー すまし汁	ビスケット 保育乳	豚ひき肉、保育乳	米、○ビスケット	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく
3 月	麦ごはん 昆布納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏とじゃが芋みそ汁 すいか	保育乳 スウィートポテト	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも肉、みそ、○卵	○さつまいも、米、じゃがいも、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦	○すいか、もやし、にんじん、こまつな、コーン缶、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ
4 火	ごはん 魚のみそ焼き クーブイリチー 豆腐すまし汁 オレンジ	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、三枚肉、○卵、みそ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、こんにやく、砂糖、油、白ごま、○黒ごま、ごま油	○オレンジ、にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
5 水	チキンカレー ウィナー オクラ昆布和え 黄桃	保育乳 チヂミ	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、ウィナー、ちくわ、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、○上新粉、和風ドレッシング、○三温糖、○ごま油	○もも缶、たまねぎ、にんじん、○コーン缶、きゅうり、オクラ、ピーマン、しめじ、○にら、塩こんぶ
6 木	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ パン缶	保育乳 ミートトースト	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏ひき肉、○ピザ用チーズ	じゃがいも、米、○食パン、油、○三温糖、砂糖、片栗粉	にんじん、こまつな、えのきたけ、○たまねぎ、○にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、カットわかめ、○パン缶
7 金	沖縄そば ツナ和え オレンジ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、ツナ油漬缶	沖縄そば、○米、○白ごま、砂糖	オレンジ、もやし、にんじん、○大根葉ふりかけ、こまつな、ねぎ
8 土	五目ごはん わかめスープ	ホットケーキ 保育乳	沖縄豆腐、ツナ油漬缶、保育乳	米、○三温糖、○無塩バター、○ホットケーキ粉	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
10 月	山 の 日				
11 火	麦ごはん 魚のコーンポテト焼き 春雨チャンプルー 豆腐スープ パン(缶)	保育乳 ショートブレッド	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、豚肉、油揚げ、○牛乳	米、○小麦粉、じゃがいも、○無塩バター、○三温糖、押麦、はるさめ、油	○パン(缶)、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、ピーマン
12 水	みそすき丼 ブロックリーごま和え オレンジ	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○鶏ひき肉、みそ	米、○米、しらたき、砂糖、すりごま、片栗粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○たまねぎ、○にんじん、長ねぎ、○ピーマン、ごぼう、しょうが
13 木	ごはん マーボーナス豆腐 春雨サラダ 青菜スープ バナナ	保育乳 黄桃蒸しケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○調製豆乳、○卵、油揚げ、みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、はるさめ、○油、○三温糖、三温糖、ごま油、油、砂糖、片栗粉	○バナナ、こまつな、長ねぎ、○もも缶、なし、にんじん、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく
14 金	たきこみごはん チクワ天 おかか和え さつま芋みそ汁 すいか	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、揚げ油	○すいか、にんじん、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
15 土	もずくどんぶり すまし汁	ビスケット 保育乳	豚ひき肉、保育乳	米、片栗粉、砂糖、○ビスケット	もずく、パン缶、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
17 月	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ オレンジ	保育乳 さつま芋のポテトフライ	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○揚げ油、パン粉、砂糖、油、白ごま、○砂糖	○オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ
18 火	あわごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え 冬瓜スープ 黄桃	保育乳 焼きそば	保育乳、豚肉、厚揚げ、○豚肉、大豆水煮、ちくわ、みそ	○ゆで中華めん、米、あわ、○油、油、すりごま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、とうがん、にんじん、○たまねぎ、こまつな、○にんじん、○にら、○黒きくらげ、カットわかめ、黄桃
19 水	ごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え 鶏肉みそ汁 オレンジ	保育乳 きなこトースト	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、チーズ、豚ひき肉、高野豆腐、みそ、○きな粉、○調製豆乳	米、○食パン、○無塩バター、○砂糖、砂糖、油、片栗粉	たまねぎ、トマト水煮缶(カット)、とうがん、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、にんにく、オレンジ
20 木	☆ お弁当会 ☆		保育乳 シークォーサーゼリー せんべい	保育乳、○ゼラチン	○もも缶、○シイクワシャー果汁
21 金	カレーうどん 魚フライ ブロックリーごま和え パン(缶)	保育乳 おかかシラスおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○しらす干し	ゆでうどん、○米、片栗粉、揚げ油、すりごま、○砂糖、○白ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、パン(缶)
22 土	マーボー豆腐どんぶり すまし汁	パンブディング 保育乳	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ、保育乳、○卵	米、油、○無塩バター、○三温糖、○ホットケーキ粉	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
24 月	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ パン(缶)	保育乳 芋てんぷら	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ツナ油漬缶、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、サラダ用スパゲティ、○揚げ油、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
25 火	麦ごはん オクラ納豆 ゴーヤーチャンプルー 春雨スープ オレンジ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、○ツナ油漬缶、○みそ	○米、米、押麦、はるさめ、○三温糖、油	たまねぎ、にんじん、ゴーヤー、キャベツ、オクラ、ねぎ、○味付けのり、オレンジ
26 水	あわごはん 魚のみそ焼き クーブイリチー 豆腐すまし汁 オレンジ	保育乳 シラス野菜かき揚げ	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、三枚肉、みそ、油揚げ、○しらす干し	米、○小麦粉、○揚げ油、こんにやく、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	○オレンジ、○かぼちゃ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○たまねぎ、○コーン缶、刻みこんぶ、切り干しだいこん
27 木	ウッチャンライス 煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー ワカメスープ 黄桃	保育乳 ケーキ	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、卵	米、パン粉、片栗粉、砂糖、油	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶(カット)、えのきたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、カットわかめ
28 金	冷やしソーメン 炊き込みご飯 バナナ	保育乳 シリアルバー	保育乳、鶏もも肉、卵、ハム	米、ソーメン、油、○コーンフレーク、○無塩バター、○マシュマロ、○砂糖	○バナナ、にんじん、しめじ、きゅうり、ピーマン、赤ピーマン
29 土	わかめごはん 豚汁	蒸しカステラ 保育乳	豚肉、みそ、保育乳	米、じゃがいも、○三温糖、○無塩バター、○ホットケーキ粉	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ
31 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁 オレンジ	保育乳 ジュシーおにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○豚肉、みそ、油揚げ	○米、米、しらたき、砂糖、ごま油、油	キャベツ、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、○にんじん、○ねぎ、○黒きくらげ、ひじき、オレンジ

☆ 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



# 8月離乳食こんだて表①



2020年8月

宜野湾市 子育て支援課

日付	曜日	材料と体内での主なはたらき				材料と体内での主なはたらき		
		5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	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	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン
3	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜トマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐、 豚肉	米、さつまいも、 じゃがいも	もやし、にんじん、こまつな、 コーン缶、ピーマン、 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			
4	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜トマトペースト	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	にんじん、こまつな、えの きたけ、刻みこんぶ、切り 干しだいこん
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
5	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜トマトペースト	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、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、コー ン缶、きゅうり、オクラ、 ピーマン、しめじ
			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	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜トマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豚肉、 豆腐、鶏ひき 肉	じゃがいも、 米、食パン、	にんじん、こまつな、えの きたけ、たまねぎ、赤ピー マン、黄ピーマン、ピーマ ン、ねぎ、カットわかめ
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク 野菜ペーストサンド			
7	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜トマトペースト	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	煮込みそば 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身 魚	沖繩そば、米	もやし、にんじん、こまつ な、たまねぎ、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	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
10	月							
11	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜トマトペースト	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、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、キャ ベツ、にんじん、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			
12	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜トマトペースト	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、豆腐、 豚肉、鶏ひき 肉	米	たまねぎ、にんじん、ブ ロccoli、長ねぎ、ピーマ ン、ごぼう
			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	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜トマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉	米、じゃがいも、 ホットケー キ粉	こまつな、長ねぎ、なす、 にんじん、きゅうり、干し しいたけ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク ホットケーキ			
14	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜トマトペースト	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	にんじん、もやし、こまつ な、ごぼう、長ねぎ、ねぎ、 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→おにぎり			
15	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	もずく、コーン缶、赤ピー マン、ピーマン

★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



# 8月離乳食こんだて表②



2020年8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
17	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚、鶏ひき肉	米、さつまいも	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しだいこん
		ミルク さつまいも	ミルク さつまいも	ミルク さつまいも				
18	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参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 冬瓜スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米、ゆで中華めん	たまねぎ、キャベツ、とうがん、にんじん、こまつな、にら、カットわかめ
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みそば				
19	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜冬瓜ペースト	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、食パン、じゃがいも	たまねぎ、とうがん、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ
		ミルク さつまいも	ミルク さつまいも	ミルク 野菜ペーストサント				
20	木	お弁当会				ミルク 野菜がゆ→おにぎり	米、じゃがいも	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				
21	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギペースト	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚、豚肉	ゆでうどん、米	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、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				
22	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉	米	長ねぎ、にんじん、干しいたけ、こまつな
24	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	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 さつまいも	ミルク さつまいも	ミルク さつまいも				
25	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参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、豆腐	米	たまねぎ、にんじん、ゴーヤー、キャベツ、オクラ、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				
26	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参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、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、カットわかめ
		ミルク さつまいも	ミルク さつまいも	ミルク ホットケーキ				
27	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギペースト	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、豆腐	米	かぼちゃ、にんじん、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、コーン缶、刻みこんぶ、切り干しだいこん
		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				
28	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜冬瓜ペースト	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	とうがん、にんじん、もやし、こまつな、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、たまねぎ
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり				
29	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、たまねぎ
31	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参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、豆腐、豚肉	米	キャベツ、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、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→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