



# 1月献立表



2021年01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		体の調子を整えるもの (◎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	
4月	ごはん 肉とうふ煮 切干大根の和え物 じゃが芋みそ汁 オレンジ	保育乳 ちんびん	保育乳、沖縄豆腐、○調製豆乳、豚肉、みそ、○卵、油揚げ	米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、○黒砂糖、○油、三温糖、油、砂糖	○オレンジ、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
5火	あわごはん 魚のみそ焼き クレープイリチー 豆腐すまし汁 りんご	保育乳 芋と野菜かき揚げ	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、○さつまいも、○小麦粉、○揚げ油、こんにゃく、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	○りんご、にんじん、こまつな、えのきたけ、○にんじん、○コーン缶、刻みごま、切り干しだいこん
6水	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 黄桃	保育乳 わかめシラスおにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ、○しらす干し	○米、スパゲティ、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、○白ごま、油、和風ドレッシング	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、○わかめふりかけ、にんにく、黄桃
7木	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 サーターアンダギー	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、○卵、みそ、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○砂糖、○揚げ油、押麦、砂糖、油、○ラード、片栗粉	○みかん、だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
8金	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ パイ	保育乳 ミートtoast	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、黒きくらげ、カットわかめ、パイ缶
9土	豚と野菜しょうが焼きどんぶり すまし汁	保育乳 ホットケーキ	豚肉、○保育乳	米、油、砂糖、片栗粉、○三温糖、○ホットケーキミックス、○無塩バター	もも缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが
11月	 成人の日 				
12火	ごはん 魚のいそべ揚げ ブロッコリーひじき炒め キャベツと豚のみそ汁 りんご	保育乳 スウィートポテト	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○卵	○さつまいも、米、小麦粉、揚げ油、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、油	○りんご、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、あおりのり
13水	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ バナナ	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○卵、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、○油、○黒砂糖、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイ缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
14木	あわごはん 鶏肉オーロラ焼き もずくチャンプルー じゃが芋スープ オレンジ	保育乳 ショートブレッド	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○牛乳、油揚げ	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、マヨネーズ、あわ、油、砂糖	○オレンジ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、もずく、にら
15金	ごはん 沖縄風煮付け キャベツみそ汁 しらす佃煮 黄桃	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウインナー、○豚肉、みそ、しらす干し	○米、米、砂糖、白ごま	だいこん、にんじん、キャベツ、○にんじん、○たまねぎ、えのきたけ、○ピーマン、○コーン缶、ねぎ、ごまぶ、黄桃
16土	わかめごはん 豚汁	保育乳 ビスケット	豚肉、みそ、○保育乳	米、じゃがいも、○ビスケット	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ
18月	中華どんぶり 切干大根の和え物 パイ缶	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	○パイ缶、にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが
19火	ドライカレー ウインナー ブロッコリーサラダ キャベツスープ みかん	保育乳 りんごスコーン	保育乳、豚ひき肉、ウインナー、○プレーンヨーグルト、○卵	米、和風ドレッシング、○三温糖、○強力粉、○無塩バター	○みかん、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、○りんご
20水	☆ お弁当会 ☆				
21木	ごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え 鶏肉みそ汁 黄桃	保育乳 揚げパン	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、豚ひき肉、チーズ、高野豆腐、みそ、○きな粉	米、○ロールパン、○砂糖、○揚げ油、砂糖、油、片栗粉	たまねぎ、だいこん、トマト水煮缶、にんじん、こまつな、キャベツ、島にんじん、ねぎ、にんにく、黄桃
22金	ごはん 肉じゃが ごま和え 豆腐みそ汁 りんご	保育乳 黄桃蒸しケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、みそ、○卵、ちくわ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖、すりごま	○りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、○もも缶、えのきたけ、カットわかめ
23土	もずくどんぶり すまし汁	保育乳 パンディング	鶏ひき肉、○保育乳、○卵	米、片栗粉、砂糖、○ホットケーキミックス、○無塩バター、○三温糖	もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
25月	麦ごはん おかか納豆 キャベツひじき炒め 鮭の北海汁 みかん	保育乳 シリアルバー	保育乳、さけ、挽きわり納豆、豚肉、付け味噌	米、じゃがいも、押麦、油、○コーンフレーク、○マシュマロ、○無塩バター、○フルーツグラノーラ	○みかん、キャベツ、にんじん、だいこん、長ねぎ、ピーマン、ひじき
26火	ごはん 鶏の甘辛煮 ナムル キャベツすまし汁 パイ	保育乳 マカロニのカレー煮	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○豚肉、ツナ油漬缶	米、○マカロニ、砂糖、○油、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、○コーン缶、○ピーマン、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき、○にんにく、パイ缶
27水	ウッチンライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ 黄桃	保育乳 ケーキ	保育乳、豚肉、豚ひき肉、卵、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、パン粉、砂糖、油、○ケーキ	たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、グリーンピース、黄桃
28木	そばろ(四色)どんぶり ブロッコリーごま和え オレンジ	保育乳 じゃこtoast	保育乳、豚ひき肉、○ピザ用チーズ、○しらす干し、卵	米、○食パン、○マヨネーズ、和風ドレッシング、油、すりごま、砂糖	にんじん、こまつな、オレンジ、コーン缶、ブロッコリー、○たまねぎ、○コーン缶、しょうが
29金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ おかか和え パイ	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、あおりのり、だしこんぶ
30土	コーンおにぎり 鶏と春雨のスープ	保育乳 蒸しカステラ	鶏もも肉、○保育乳	米、はるさめ、○ホットケーキミックス、○三温糖、○無塩バター	キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ、こまつな

☆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



2021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	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギホトトギスペースト	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、じゃがいも	たまねぎ、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
			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			
5	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜サツマ芋ペースト	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	りんご、にんじん、こまつな、えのきたけ、コーン缶、刻みこんぶ、切り干しだいこん
			ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮			
6	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 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	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、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 野菜ペーストサンド			
7	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、白身魚	米	だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、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			
8	金	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	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	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、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			
9	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
11	月	成 人 の 日						
12	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、 豚肉	さつまいも、 米	りんご、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき
			ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮			
13	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 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	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、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→おにぎり			
14	木	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、 豚肉	米、じゃがいも	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、もずく、にら
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
15	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ キャベツ大根ペースト	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	だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、コーン缶、ねぎ、こんぶ
			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			
16	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

★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



2021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
18	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参トマト青菜ペースト	7倍がゆ 魚ホトト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホトト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホトト煮 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	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			
19	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギブロッコリーペースト	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	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→おにぎり			
20	水	<b>お弁当会</b>				ミルク 野菜ペーストサント'	米	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 野菜ペーストサント'			
21	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ホトトペースト	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			
22	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホトトペースト 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆ 魚ホトト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホトト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホトト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも、さつまいも	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ
			ミルク さつまいもりんご煮	ミルク さつまいもりんご煮	ミルク さつまいもりんご煮			
23	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏ひき肉	米	もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、たまねぎ
25	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ホトトキャベツペースト	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、さつまいも、じゃがいも	キャベツ、にんじん、だいこん、長ねぎ、ピーマン、ひじき
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
26	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、マカロニ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、コーン缶、ピーマン、生しいたけ、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 煮込みマカロニ			
27	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ホトトブロッコリーペースト	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 肉だんご煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豚ひき肉	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、こまつな、ピーマン、ねぎ
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク ホットケーキ			
28	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ホトトペースト	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、食パン、じゃがいも	にんじん、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサント'			
29	金	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	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	キャベツ、こまつな、にんじん、しめじ、ピーマン、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			
30	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏肉	米	キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ、こまつな

★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