



6月献立表



2021年06月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名		
			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 火	あわごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのごま和え じゃが芋みそ汁 オレンジ	保育乳 きな粉スコーン	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、○プレーンヨーグルト、みそ、ちくわ、○卵、○きな粉	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○黒砂糖、あわ、片栗粉、砂糖、すりごま	オレンジ、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな
2 水	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 青菜スープ バナナ	保育乳 黒糖ポーポー	保育乳、鶏ひき肉、○調製豆乳、豚肉、みそ	米、○小麦粉、パン粉、○黒砂糖、砂糖、油、白ごま、○油	バナナ、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ
3 木	中華どんぶり ナムル りんご	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	りんご、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、黒きくらげ、しょうが
4 金	麦ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁 黄桃	保育乳 ツナサンド	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶、みそ	○食パン、米、じゃがいも、○マヨネーズ、押麦	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○たまねぎ、○ピクルス、ねぎ、カットわかめ、もも缶
5 土	ドライカレー すまし汁	保育乳 ビスケット	保育乳、豚ひき肉	米、○ビスケット	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく
7 月	ごはん マーボー豆腐 ナムル キャベツスープ パイナップル	保育乳 羊かりんとう	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、じゃがいも、○黒砂糖、○揚げ油、油、三温糖、ごま油、○白ごま、砂糖、片栗粉	パイナップル、にんじん、キャベツ、長ねぎ、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく
8 火	夏野菜カレー ウィナー オクラ昆布和え 黄桃	保育乳 野菜のかき揚げ	保育乳、豚肉、ウィナー、ちくわ、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、○揚げ油	もも缶、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、トマト水煮缶、塩こんぶ、○にんじん、○たまねぎ、○三つ葉
9 水	麦ごはん 魚のみそ焼き クープイリチー 青菜すまし汁 オレンジ	保育乳 ジュシーおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、○豚肉、三枚肉、みそ	○米、米、じゃがいも、こんにやく、押麦、砂糖、油、白ごま、ごま油	にんじん、こまつな、えのきたけ、○にんじん、刻みこんぶ、○ねぎ、切り干しだいこん、○黒きくらげ、オレンジ
10 木	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、○こしあん	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、パイナップル、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
11 金	あわごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え じゃが芋スープ パイナップル	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、じゃがいも、あわ、○油、油、すりごま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、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、パイナップル
12 土	そぼろどんぶり オレンジ	保育乳 ホットケーキ	保育乳、豚ひき肉	米、油、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター	オレンジ、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが
14 月	ごはん 鮭のタンドリー風 ブロッコリーひじき炒め ポテトスープ バナナ	保育乳 シリアルバー	保育乳、さけ、プレーンヨーグルト、豚肉	米、じゃがいも、パン粉、○無塩バター、油	バナナ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、にんにく
15 火	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 春雨スープ すいか	保育乳 芋てんぶら	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、はるさめ、押麦、砂糖、油、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
16 水	☆ お弁当会 ☆		保育乳 ごまちゃんすこう	○小麦粉、○三温糖、○ラード、○白ごま、○すりごま	
17 木	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ パイナップル	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶、○みそ、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、砂糖、○三温糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき、○味付けのり、パイナップル
18 金	ピビンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 パンブキンケーキ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ	米、ごま油、白ごま、砂糖、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター	オレンジ、かぼちゃ、こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、ねぎ、にんにく、しょうが
19 土	五目ごはん 豆腐わかめスープ	保育乳 ビスケット	保育乳、沖縄豆腐、豚肉	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
21 月	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ 黄桃	保育乳 にらひらやーちー	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶	じゃがいも、米、○小麦粉、油、○ごま油、砂糖、片栗粉	もも缶、にんじん、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、○にら、黒きくらげ、カットわかめ
22 火	あわごはん 魚ケチャップあん もずくチャンプルー じゃが芋みそ汁 すいか	保育乳 ストーンクッキー	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○卵、○牛乳、○きな粉	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、揚げ油、あわ、油、片栗粉	すいか、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、○レーズン、ねぎ
23 水	慰 霊 の 日				
24 木	麦ごはん 肉と豆腐煮 ナムル キャベツみそ汁 パイナップル	保育乳 サーターアランダギー	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○卵、みそ、油揚げ	米、○小麦粉、しらたき、○砂糖、○揚げ油、押麦、砂糖、○ラード、ごま油、油	パイナップル、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、ひじき
25 金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	保育乳 しらすおにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、○しらす干し、赤みそ、テンジャンみそ	ゆで中華めん、○米、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ
26 土	ピラフおにぎり 春雨野菜スープ	保育乳 ホットケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉	米、はるさめ、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶
28 月	あわごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、○粉チーズ	じゃがいも、米、○マカロニ、揚げ油、あわ、油、○砂糖、油、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、長ねぎ、しょうが、○にんにく、カットわかめ、オレンジ
29 火	麦ごはん おかか納豆 ゴーヤーチャンプルー 鶏肉キャベツみそ汁 パイナップル	保育乳 ポテトサンド	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、鶏もも肉、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶	米、○ロールパン、○じゃがいも、○マヨネーズ、押麦、油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ゴーヤー、○コーン缶、○きゅうり、ねぎ、パイナップル
30 水	ウッチャンライス 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、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、グリーンピース、もも缶

☆ 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



6月離乳食こんだて表①



2021年6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	かや熱となる食物	体の調子をよくする食物
1	火	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 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、 鶏ひき肉	米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、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			
2	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	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、切り干しだいこん
			ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮			
3	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	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
			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	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 魚ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	パン、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、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 野菜ペーストサンド			
5	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
7	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、白身魚	さつまいも、 米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、長ねぎ、もやし、こまつな、干しいたけ
			ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮			
8	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 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ
			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	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、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、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			
10	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、ホット ケーキ粉	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 さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮			
11	金	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 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	ゆで中華めん、米、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、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			
12	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
14	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 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	ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、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			
15	火	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	米、さつまいも	にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、ねぎ、干しいたけ
			ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮			

★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



6月離乳食こんだて表②



2021年6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
16	水	お弁当会				ミルク	米	たまねぎ、にんじん、こまつな
17	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ポテトペースト	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			
18	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、さつまいも	かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、ねぎ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
19	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	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
21	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 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	じゃがいも、米	にんじん、こまつな、えのきたけ、コーン缶、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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
22	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ポテトペースト	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	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、ねぎ
			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			
23	水	慰霊の日						
24	木	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	米、さつまいも	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、ひじき
			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			
25	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ポテトペースト	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	煮込みそぼろめん 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	ゆで中華めん、米、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、きゅうり、コーン缶、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			
26	土	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶
28	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	じゃがいも、米、マカロニ	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、長ねぎ、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ			
29	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツタマネギポテトペースト	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、パン、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ゴーヤー、コーン缶、きゅうり、ねぎ
			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			
30	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ポテトペースト	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、豚ひき肉、豆腐	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	たまねぎ、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、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			

★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