



7月献立表



2021年07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 木	ごはん 鶏肉オーロラ焼き 春雨チャンプルー じゃが芋みそ汁 オレンジ	保育乳 ショートブレッド	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖	オレンジ、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン
2 金	肉わかめうどん ちくわいソベ揚げ おかか和え パナナ	保育乳 コーン人参おにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶	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、○コーン缶、○にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ、パナナ
3 土	マーボー豆腐どんぶり すまし汁	★ 保育乳 ビスケット	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
5 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 パイン	保育乳 ヨーグルトスコーン	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、サラダ用スパゲティ、○三温糖、あわ、油、砂糖	パイン缶、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
6 火	カレーライス ウィナー ブロッコリーサラダ すいか	保育乳 ニラとしらすのヒラヤーチー	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ウィンナー、ツナ油漬缶、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、和風ドレッシング、○油	すいか、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、○にんじん、○にら
7 水	七夕ちらしずし チキンの照り焼き オクラ昆布和え とうがんと麩のすまし汁	保育乳 バナナクリームフロズン	保育乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ちくわ、○プレーンヨーグルト	米、砂糖、和風ドレッシング、焼ふ、白ごま、○チョコスプレー、○生クリーム、○砂糖	とうがん、にんじん、パイン缶、コーン缶、えのきたけ、きゅうり、オクラ、いんげん、ねぎ、刻みのり、塩こんぶ、しょうが、パナナ
8 木	あわごはん 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 スウィートポテト	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉、調製豆乳、ピザ用チーズ、高野豆腐、みそ、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、あわ、砂糖、油、片栗粉	もも缶、たまねぎ、トマト水煮缶、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、にんにく
9 金	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツひじき炒め 豚肉スープ パナナ	保育乳 黄桃蒸しケーキ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○調製豆乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、小麦粉、揚げ油、○油、○三温糖、油	パナナ、キャベツ、にんじん、○もも缶、しめじ、こまつな、コーン缶、クリームコーン缶、ピーマン、ひじき
10 土	五目ごはん 豆腐スープ	保育乳 ホットケーキ	沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ
12 月	麦ごはん しらす納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁 すいか	保育乳 芋てんぷら	保育乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、豚肉、みそ、しらす干し	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、押麦、ごま油、砂糖	すいか、にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ
13 火	ごはん チキンラタトゥウ オクラサラダ 青菜スープ 黄桃	保育乳 レーズンクッキー	保育乳、鶏もも肉、豚肉、ウィンナー、ツナ油漬缶、○卵、○牛乳	米、砂糖、油、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖	もも缶、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、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、○レーズン
14 水	そぼろ(四色)どんぶり ブロッコリーごま和え オレンジ	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚ひき肉、○ピザ用チーズ、○しらす干し	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、しょうが
15 木	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き パパイアイリチー 青菜みそ汁 パナナ	保育乳 ニラとしらすのヒラヤーチー	保育乳、鶏もも肉、みそ、ツナ油漬缶、油揚げ、○調整豆乳、○しらす干し	米、油、○小麦粉、○油	青パパイア、こまつな、にんじん、しめじ、マーメレード、にら、ひじき、パナナ、○にんじん、○にら
16 金	ごはん 魚のカレー揚げ 乾物の炒め和え 冬瓜スープ パイナップル	保育乳 みそおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、油揚げ、○ツナ缶、○みそ	米、小麦粉、揚げ油、はるさめ、砂糖、ごま油、○米	とうがん、こまつな、にんじん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ、パイン缶
17 土	豚と野菜ショウが焼きどんぶり すまし汁	保育乳 ビスケット	豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが
19 月	あわごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ パイナップル	保育乳 さつま芋フライ	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、みそ	○さつまいも、米、じゃがいも、○揚げ油、あわ、油、砂糖、○砂糖	パイン缶、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しょうが
20 火	ごはん 魚のみそマヨ焼き もずくチャンプルー 冬瓜すまし汁 すいか	保育乳 プレーンスコーン	保育乳、白身魚(キング)、○牛乳、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○油、○三温糖、マヨネーズ、○ライ麦粉、すりごま、油	すいか、とうがん、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ、にら
21 水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 バナナケーキ	保育乳、○卵、○牛乳	○ホットケーキ粉、○無塩バター、○砂糖	○パナナ
22 木	海 の 日				
23 金	ス ポ ー ツ の 日				
24 土	おかかシラスごはん 春雨野菜スープ	保育乳 ホットケーキ	沖縄豆腐、しらす干し	米、はるさめ、砂糖、白ごま	キャベツ、にんじん、コーン缶
26 月	ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーひじき炒め じゃが芋スープ オレンジ	保育乳 紅芋ちんすこう	保育乳、さけ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○ラード、油、砂糖、○紅芋、白ごま、ごま油	オレンジ、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
27 火	みそすき丼 ごま和え オレンジ	保育乳 きなこトースト	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○きな粉、みそ、○調製豆乳	米、○食パン、しらす、○無塩バター、○砂糖、砂糖、すりごま、片栗粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、しょうが
28 水	ピラフ 鶏肉唐揚げ マッシュポテト キャベツサラダ ワカメスープ 黄桃	保育乳 誕生会ケーキ	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、マヨネーズ、○ケーキ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、赤ピーマン、ピーマン、クリームコーン缶、ねぎ、しょうが、カットわかめ、コーン缶、もも缶
29 木	麦ごはん おかか納豆 野菜ひじき炒め さつま芋みそ汁 パイナップル	保育乳 マカロニのカレー煮	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、○鶏もも肉、みそ	米、さつまいも、○マカロニ、押麦、○油、油	キャベツ、にんじん、○たまねぎ、たまねぎ、ごぼう、○にんじん、○コーン缶、ピーマン、長ねぎ、ひじき、○にんにく、パイン缶
30 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	保育乳 わかめおにぎり	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、コーン缶、赤ピーマン、にら、○わかめふりかけ、しょうが
31 土	もずくどんぶり すまし汁	保育乳 ビスケット	鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが

☆ 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



2021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	カや熱となる食物	体の調子をよくなる食物
1	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 青菜ホトペペースト	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 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、さつまいも	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、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 野菜がゆ→おにぎり			
2	金	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 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	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豆腐、豚肉	ゆでうどん、米	キャベツ、こまつな、にんじん、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			
3	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
			☆	☆	☆			
5	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 魚ポテト煮 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	米、じゃがいも	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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
6	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 ホトペロコペースト	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、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、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			
7	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 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	とうがん、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、こまつな、たまねぎ
			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	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、豆腐、豚ひき肉	さつまいも、米	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな
			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			
9	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	米、ホットケーキ粉	キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、コーン缶、ピーマン、ひじき
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
10	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、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ
			😊	😊	😊			
12	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 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	さつまいも、米	にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、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			
13	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 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豆腐、鶏肉	米	たまねぎ、なす、にんじん、こまつな、へちま、しめじ、きゅうり、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン
			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			
14	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、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
			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			
15	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、ホットケーキ粉	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			

★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



2021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	
16	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 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 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	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	
			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				
17	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ	
									
19	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 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	さつまいも、米、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、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				
20	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				
21	水	 お弁当会 					ミルク	米	こまつな、にんじん、しめじ、干しいたけ、たまねぎ
			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				
22	木	 海の日							
23	金	 スポーツの日							
24	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、しらす干し	米	キャベツ、にんじん、コーン缶	
									
26	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 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 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、白身魚	米	とうがん、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ	
			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				
27	火	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、豆腐、豚肉	米、食パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう	
			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				
28	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、ホットケーキ粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、コーン缶、こまつな	
			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				
29	木	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	米、さつまいも、マカロニ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン缶、ピーマン、ひじき、こまつな	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ				
30	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 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	キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、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				
31	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、ピーマン、にんじん	
									

★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