



# 8月献立表



2021年08月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (○はおやつ材料)		
			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
2月	ごはん 魚のオーロラ焼き 春雨チャンプルー 青菜みそ汁 すいか	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、油揚げ	米、○小麦粉、○三温糖、○黒砂糖、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖、小麦粉	すいか、にんじん、フロッコリー、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン
3火	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 ニラヒラヤーチー	保育乳、豚肉、厚揚げ、大豆水煮、ちくわ、みそ、○ツナ缶	米、じゃがいも、○油、油、すりごま、砂糖、○小麦粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、○にら、カットわかめ、パイナップル
4水	ベジタブルカレー ウィナー ブロッコリーサラダ わかめの味噌汁 黄桃	保育乳 ココア蒸しケーキ	保育乳、豚肉、ウィンナー、○牛乳、○卵、みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖	もも缶、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、なす、コーン缶、カットわかめ
5木	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 ちんびん	保育乳、鶏ひき肉、○調製豆乳、豚肉、○卵、みそ	米、○小麦粉、○黒砂糖、パン粉、○油、砂糖、油、白ごま	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、切り干しいんじん、黒きくらげ
6金	ごはん 高野豆腐含め煮 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、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
7土	そばろどんぶり パイナップル 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、パイナップル、にんじん、コーン缶、しょうが
9月	<b>振替休日</b>				
10火	ごはん 冬瓜のあんかけ 鶏のみそ焼き キャベツのツナ和え わかめの味噌汁 黄桃	保育乳 人参のケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚ひき肉、みそ、ツナ油漬缶、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、砂糖、○白ごま、白ごま、ごま油、片栗粉	もも缶、とうがん、キャベツ、○にんじん、にんじん、こまつな、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しょうが、カットわかめ
11水	麦ごはん 昆布納豆 ゴーヤーチャンプルー キャベツみそ汁 バナナ	保育乳 ジャムパン	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、みそ	米、○食パン、押麦、油、○100%果実ジャム(ブルーベリー)	たまねぎ、キャベツ、ゴーヤー、にんじん、しめじ、ねぎ、塩こんぶ、バナナ
12木	あわごはん 鶏手羽のパン煮 ナムル キャベツみそ汁 オレンジ	保育乳 大学いも	保育乳、鶏手羽肉、みそ	○さつまいも、米、○砂糖、砂糖、あわ、○揚げ油、ごま油、○黒ごま	オレンジ、キャベツ、パイナップル、にんじん、しめじ、きゅうり、切り干しいんじん、ひじき
13金	カレースパゲティ オクラサラダ 青菜スープ パイナップル	保育乳 おなかシラスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、○しらす干し、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、○砂糖、○白ごま	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、オクラ、ピーマン、コーン缶、にんにく、パイナップル
14土	五目ごはん ウィナー 豆腐スープ	保育乳 ホットケーキ	沖縄豆腐、豚肉、ウィンナー	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ
16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 すいか	保育乳 ニラヒラヤーチー	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ツナ缶	じゃがいも、米、油、○小麦粉、○油、砂糖、片栗粉	すいか、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
17火	ごはん 魚のみそ焼き クワイリチー 青菜すまし汁 パイナップル	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、白身魚(キング)、三枚肉、○卵、みそ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、こんにゃく、砂糖、油、白ごま、○黒ごま、ごま油	パイナップル、にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しいんじん
18水	<b>☆ お弁当会 ☆</b>				
19木	びびんば 豆腐スープ オレンジ	保育乳 ツナポテトパン	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶、みそ	米、○食パン、○じゃがいも、○マヨネーズ、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、○たまねぎ、○赤ピーマン、○黄ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが
20金	たきこみごはん 鶏肉の照り焼き おかか和え 豆腐みそ汁 黄桃	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、みそ、○卵	米、○ホットケーキ粉、○油、○黒砂糖、砂糖	もも缶、にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ
21土	わかめごはん 豚汁 パイナップル	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、パイナップル
23月	ごはん マーボー豆腐 ナムル キャベツスープ オレンジ	保育乳 スウィートポテト	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、○卵、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、じゃがいも、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	オレンジ、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
24火	あわごはん タンドリーチキン 野菜ひじき炒め 青菜スープ すいか	保育乳 シリアルクッキー	保育乳、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、○卵、豚肉、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、パン粉、あわ、油、○オートミール	すいか、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、ピーマン、ひじき、にんにく
25水	ウッテンライス 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 誕生会ケーキ	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、卵	米、パン粉、片栗粉、砂糖、油、○ケーキ	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶、えのきたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、カットわかめ、黄桃
26木	麦ごはん しらす納豆 パパイヤイリチー 豚汁 パイナップル	保育乳 揚げパン	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、しらす干し、油揚げ、○きな粉	米、○ロールパン、○砂糖、押麦、○揚げ油、油	パパイヤ、にんじん、とうがん、ごぼう、長ねぎ、にら、ひじき、パイナップル
27金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	保育乳 味噌おにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、赤みそ、豆みそ、○白みそ、○ツナ缶	ゆで中華めん、○米、油、砂糖、片栗粉、○砂糖	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
28土	ピラフ 春雨野菜スープ ウィンナー	保育乳 ホットケーキ	沖縄豆腐、豚肉、保育乳、ウィンナー	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
30月	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 ブロッコリーおかか和え キャベツすまし汁 バナナ	保育乳 ジャムパン	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ	米、油、砂糖、○100%果実ジャム(いちご)、○食パン	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、生しいたけ、バナナ
31火	ごはん 魚のポテマヨ焼き もずくチャンプルー 豆腐スープ パイナップル	保育乳 ココアクッキー	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、マヨネーズ、○砂糖、油、○ココア	パイナップル、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、もずく、ピーマン

☆ 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



2021年8月

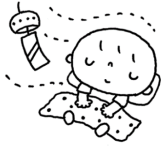
宜野湾市 子育て支援課

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	体の調子をよくなる食物
2	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 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	にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン
			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	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、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、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			
4	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 ブロッコリーペースト	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 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、ホットケーキ粉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、なす、コーン缶
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
5	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 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、鶏ひき肉	米、さつまいも	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 さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
6	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ホトトギスペースト	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、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			
7	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
9	月	<b>振替休日</b>						
10	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜冬瓜ペースト	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、鶏肉	米、さつまいも	とうがん、キャベツ、にんじん、こまつな、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
11	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギキャベツホトトギスペースト	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、キャベツ、にんじん、しめじ、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			
12	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	米、さつまいも	キャベツ、にんじん、しめじ、ひじき、こまつな、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			
13	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	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	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、オクラ、ピーマン、コーン缶
			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	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
16	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	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、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、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			

★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

※17日以降は裏面



# 8月離乳食こんだて表②



2021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	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	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、えのきたけ、切り干しだいこん、たまねぎ
18	水	お弁当会				ミルク	米	こまつな、にんじん、たまねぎ
19	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ギスペースト	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	こまつな、にんじん、たまねぎ
20	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	にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、ねぎ、カットわかめ
21	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
23	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	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、じゃがいも	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ
24	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	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	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、ピーマン、ひじき
25	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	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、じゃがいも、ホットケーキ粉	たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、カットわかめ
26	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	にんじん、とうがんと、ひじき、たまねぎ、こまつな
27	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	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、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ
28	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、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶
30	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏肉と豆腐煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、豆腐	米	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、生しいたけ
31	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	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	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、もずく、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