



1月献立表



2022年01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
4 火	ごはん 肉とうふ煮 切干大根の和え物 鶏と野菜のみそ汁 みかん	保育乳 チーズケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、鶏もも肉、みそ、○調整豆乳、○チーズ、○卵	米、しらたき、三温糖、油、砂糖、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖	だいごん、にんじん、長ねぎ、生しいたけ、きゅうり、にんじん、ねぎ、切り干しだいごん、みかん
5 水	あわごはん 魚のみそ焼き クープイリチー 青菜すまし汁 バナナ	保育乳 ヨーグルトスコーン	保育乳、白身魚(キング)、三枚肉、みそ、油揚げ、○プレーンヨーグルト	米、こんにやく、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油、○強力粉、○無塩バター、○砂糖	こまつな、にんじん、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しだいごん、バナナ
6 木	ごはん 肉じゃが ごま和え 豆腐みそ汁 パイナップル	保育乳 ココア蒸しケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○牛乳、○卵、みそ、ちくわ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖、すりごま	パイン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、カットわかめ
7 金	ドライカレー ウィンナー ブロッコリーサラダ キャベツスープ みかん	保育乳 ニラヒラヤーチー	保育乳、豚ひき肉、ウィンナー、○調整豆乳、○ツナ油漬け缶、○卵	米、和風ドレッシング、○小麦粉、○油	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、○ニラ
8 土	わかめごはん ウィンナー 鶏と春雨のスープ パイナップル	保育乳 ホットケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、○調整豆乳	米、はるさめ、○ホットケーキ粉、○砂糖、○無塩バター、○油	キャベツ、にんじん、ねぎ、わかめふりかけ、パイン缶
10 月	 成人の日 				
11 火	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ブロッコリーのツナ和え ポテトスープ 黄桃	保育乳 昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、調整豆乳、チーズ、高野豆腐、油揚げ、ツナ油漬缶	○米、米、じゃがいも、砂糖、油、○白ごま、片栗粉	たまねぎ、トマト水煮缶、ブロッコリー、こまつな、にんじん、○塩こんぶ、にんにく、もも缶
12 水	ごはん 鶏の煮つけ おかか和え キャベツみそ汁 りんご	保育乳 スウィートポテト	保育乳、鶏手羽元、豚肉、みそ、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、砂糖	りんご、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ
13 木	麦ごはん しらす納豆 鮭の塩焼き だいごんのみそ汁 みかん	保育乳 サーターアンダギー	保育乳、挽きわり納豆、さけ、しらす干し、みそ、○卵	米、じゃがいも、押麦、油、○小麦粉、○砂糖、○油	だいごん、長ねぎ、みかん
14 金	ごはん 白身魚の中華あんかけ 切干大根の和え物 すまし汁 黄桃	保育乳 にんじんケーキ	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶、○調整豆乳、○卵	米、○小麦粉、○砂糖、○油、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	もも缶、オレンジ、にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干しだいごん、黒きくらげ、しょうが、○にんじん
15 土	もずくどんぶり ウィンナー すまし汁 パイナップル	保育乳 ビスケット	保育乳、鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖、○ビスケット	みかん、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、パイン缶
17 月	あわごはん 鶏のみそ焼き もずくチャンプルー じゃが芋スープ みかん	保育乳 ショートブレッド	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○牛乳、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、もずく、にら、みかん
18 火	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 しらすおにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、○しらす干し	○米、スパゲティ、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、干しいたけ、ひじき、パイン缶
19 水	☆ お弁当会 ☆				
20 木	ごはん 沖縄風煮付け キャベツみそ汁 しらす佃煮 バナナ	保育乳 ツナマヨパン	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、みそ、しらす干し、○ツナ油漬缶、○マヨネーズ	米、砂糖、白ごま、○パン	だいごん、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、こんぶ、バナナ、○きゅうり
21 金	カレーパーティー				
22 土	しそ混ぜごはん ウィンナー 豚汁 パイナップル	保育乳 ホットケーキ	保育乳、豚肉、みそ、○調整豆乳、○卵	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、○無塩バター	にんじん、たまねぎ、しそ、パイン缶
24 月	ごはん 鶏のからあげ ナムル キャベツすまし汁 黄桃	保育乳 かぼちゃケーキ	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ油漬缶、○調整豆乳、○卵	米、油、ごま油、○ホットケーキ粉、○砂糖、○無塩バター、○油	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、切り干しだいごん、ひじき、もも缶、○かぼちゃ
25 火	ごはん 魚のいそべ揚げ キャベツおかか炒め 青菜みそ汁 りんご	保育乳 ヨーグルトスコーン	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○調整豆乳、みそ、○プレーンヨーグルト	米、○小麦粉、○油、○三温糖、小麦粉、揚げ油、油	りんご、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、ピーマン、あおのり
26 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 パイナップル	保育乳 マーレードケーキ	保育乳、豚肉、豚ひき肉、○卵、○牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、○生クリーム、パン粉、○砂糖、砂糖、油	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、○マーレード、ねぎ、グリーンピース、パイン缶
27 木	そぼろどんぶり すまし汁 ブロッコリーごま和え みかん	保育乳 ジャムサンド	保育乳、卵、豚ひき肉	米、和風ドレッシング、油、すりごま、砂糖、○食パン、○100%果実ジャム(ブルーベリー)	にんじん、みかん、こまつな、ブロッコリー、しょうが
28 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ おかか和え バナナ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶、○みそ	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、ねぎ、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ、バナナ
29 土	ごはん 豚と野菜のショウガ焼き すまし汁 パイナップル	保育乳 ビスケット	保育乳、豚肉	米、油、砂糖、片栗粉、○ビスケット	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが、パイン缶
31 月	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁 みかん	保育乳 芋てんぷら	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、押麦、ごま油、砂糖	にんじん、だいごん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいごん、黒きくらげ

☆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



2022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	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根タマネギ 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、豆腐、 豚肉	さつまいも、 米	だいごん、にんじん、生しいたけ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいごん、たまねぎ、こまつな
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮				
5	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギ 茶葉ペースト	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、じゃがいも	こまつな、にんじん、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しだいごん、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				
6	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、 ホットケーキ粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、カットわかめ
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ				
7	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 じゃがいも ほうろこペースト	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	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 さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮				
8	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、ねぎ
10	月	成人の日						
11	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 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	たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん
		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				
12	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜じゃがいもペースト	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	さつまいも、 米	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、りんご
		ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮				
13	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参じゃがいも大根ペースト	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、パン、 じゃがいも	キャベツ、にんじん、だいごん、長ねぎ、ピーマン、ひじき
		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				
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	にんじん、こまつな、きゅうり、赤ピーマン、切り干しだいごん、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				
15	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、にんじん
17	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜じゃがいもペースト	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、こまつな、もやし、にんじん、もずく
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮				

★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

※18日以降は裏面



1月離乳食こんだて表②



2022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	体の調子をよくなる食物
18	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	煮込みミートスパゲティ 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、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、コーン缶、干しいたけ、ひじき
19	水	お弁当会				ミルク、白身魚	米、さつまいも	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、りんご
20	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	にんじん、たまねぎ、こまつな
21	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根タマネギキャベツペースト	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	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
22	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
24	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、豆腐	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
25	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	米、さつまいも	キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、ピーマン、りんご
26	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、豆腐、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、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ
27	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、食パン、じゃがいも	にんじん、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶
28	金	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	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮	ミルク、豚肉、豆腐	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
29	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
31	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根青菜ペースト	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	さつまいも、米	にんじん、だいこん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、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