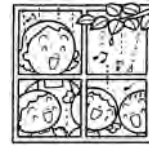




# 6月献立表



2022年06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
1水	ごはん 松風焼き バナナ 切干大根と豚肉の炒め物 青菜の味噌汁	保育乳 ちんびん	保育乳、鶏ひき肉、○調製豆乳、豚肉、みそ、豚ひき肉	米、○小麦粉、パン粉、○黒砂糖、砂糖、油、白ごま、○油	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
2木	麦ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 野菜スープ りんご	保育乳 チーズケーキ	保育乳、豚肉、油揚げ、花かつお、○チーズ、○卵、○牛乳	じゃがいも、米、押麦、油、砂糖、片栗粉、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖	こまつな、にんじん、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、りんご
3金	みそすき丼 わかめの味噌汁 ツナ和え オレンジ	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○卵、みそ、ツナ油漬缶、○牛乳、わかめ	米、しらたき、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、砂糖、○黒ごま、片栗粉、油	オレンジ、○パン缶、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、しょうが、ねぎ
4土	雑炊 ウインナー すまし汁 パイナップル	保育乳 ビスケット	豚肉、みそ、わかめ、ウインナー	米、じゃがいも、○ビスケット	にんじん、長ねぎ、しめじ、パン缶
6月	ごはん マーボー豆腐 ナムル 野菜スープ バナナ	保育乳 芋かりんとう	保育乳、絹ごし豆腐、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、○白ごま、ごま油、砂糖、片栗粉	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、長ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく、バナナ
7火	夏野菜カレー ウインナー オクラ昆布和え すまし汁 りんご	保育乳 ヨーグルトスコーン	保育乳、豚肉、ウインナー、ちくわ、わかめ、○プレーンヨーグルト、○卵	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター	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、りんご
8水	あわごはん 魚の塩焼き クープイリチー 青菜の味噌汁 オレンジ	保育乳 ジャムサンド	保育乳、白身魚(キング)、三枚肉、みそ	米、じゃがいも、こんにゃく、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油、○食パン	にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しだいこん、オレンジ、○100%果実ジャム(いちご)
9木	ごはん 酢豚 春雨サラダ 野菜スープ バナナ	保育乳 フルーツ蒸しケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、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、パン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ、○フルーツ
10金	ごはん 豚肉と厚揚げの煮込み キャベツごま和え じゃが芋の味噌汁 オレンジ	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、豚肉、厚揚げ、大豆水煮、みそ、ツナ油漬缶、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、油、すりごま、砂糖、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、カットわかめ、りんご
11土	そぼろどんぶり わかめの味噌汁 パイナップル ウインナー	保育乳 ホットケーキ	保育乳、豚ひき肉、わかめ、ウインナー	米、油、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖	こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが、パン缶
13月	ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーの温野菜 バナナ ひじきと人参の炒め ポテトスープ	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、さけ、豚肉、○豆乳	米、じゃがいも、パン粉、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○黒砂糖、油	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、バナナ
14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 芋てんぷら	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	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、すいか
15水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ヨーグルトスコーン	保育乳、○プレーンヨーグルト、○卵	○強力粉、○無塩バター	
16木	ピピンバ 野菜スープ オレンジ	保育乳 かぼちゃケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、○卵、○牛乳	米、ごま油、白ごま、砂糖、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖	オレンジ、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、○かぼちゃ
17金	ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ 野菜スープ バナナ	保育乳 シラスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、○しらす干し、花かつお、○青のり	○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、にんにく、バナナ
18土	五目炒飯 ウインナー わかめと豆腐の味噌汁 パイナップル	保育乳 ビスケット	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ウインナー、卵	米、○ビスケット	にんじん、しめじ、玉ねぎ、ねぎ、カットわかめ、パン缶
20月	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 野菜スープ バナナ	保育乳 ニラヒラヤーチー	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶、花かつお	じゃがいも、米、○小麦粉、○上新粉、油、○三温糖、○ごま油、砂糖、片栗粉	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
21火	あわごはん 魚の天ぷら もずくチャンプルー 野菜のみそ汁 オレンジ	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	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、揚げ油、あわ、油、天ぷら粉	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、○レーズン、ねぎ、オレンジ
22水	ターメリックライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ りんご	保育乳 誕生日ケーキ	保育乳、豚肉、豚ひき肉、卵、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ケーキ、パン粉、油	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
23木	<b>慰霊の日</b>				
24金	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○みそ、○ツナ缶	沖縄そば、すりごま、○米	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ
25土	ピラフ ウインナー 春雨スープ パイナップル	保育乳 ホットケーキ	沖縄豆腐、豚肉、ウインナー、卵	米、はるさめ、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、○小麦粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶、パン缶
27月	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐の味噌汁 バナナ	保育乳 人参ケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐	じゃがいも、米、揚げ油、油、三温糖、片栗粉、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○小麦粉	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、しょうが、カットわかめ、バナナ、○にんじん
28火	麦ごはん おかか納豆 ゴーヤーチャンプルー 鶏肉とキャベツみそ汁 オレンジ	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、花かつお	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、オレンジ
29水	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁 すいか	保育乳 ちんびん	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶、○調整豆乳	米、しらたき、砂糖、ごま油、油、○小麦粉、○黒砂糖、○油	キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、切り干しだいこん
30木	あわごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉のスープ オレンジ	保育乳 スウィートポテト	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、○卵、みそ、花かつお	○さつまいも、米、じゃがいも、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、あわ、油、砂糖	○オレンジ、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

☆ 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



2022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
1	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ青菜ペースト	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	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏ひき肉、豆腐	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
2	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タネキ茶トペースト	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	じゃがいも、米、食パン	こまつな、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン
3	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ青菜ペースト	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	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、ごぼう
4	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
6	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キハク青菜ペースト	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	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	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、干しいたけ
7	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ホトテネキ茶トペースト	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 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、かぼちゃ、にんじん、きゅうり
8	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	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、えのきたけ、刻みこんぶ、ねぎ、切り干しだいこん
9	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キハク青菜ペースト	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
10	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タネキ茶トペースト	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	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、カットわかめ
11	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
13	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タネキ茶トペースト	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	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
14	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キハク青菜ペースト	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、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
15	水	お弁当会				ミルク、白身魚	米	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

★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

2022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	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	にんじん、こまつな、たまねぎ
17	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギポトトペースト	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	煮込みそばろスパゲティ 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豚ひき肉	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
18	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
20	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 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、ピーマン、たまねぎ
21	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツポトトペースト	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
22	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 豆腐そばろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐そばろ煮 野菜柔らか煮 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、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、ねぎ
23	木	 <b>慰 霊 の 日</b> 						
24	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、たまねぎ、こまつな、もやし、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
25	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
27	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 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	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、切り干しだいこん、カットわかめ
28	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギキャベツポトトペースト	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、コーン缶、きゅうり、ねぎ
29	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	キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、たまねぎ、切り干しだいこん
30	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜キャベツポトトペースト	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	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

★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