



7月献立表



2022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金	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 バナナ	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、 バター、三温糖、マヨネーズ、 はるさめ、油、砂糖	キャベツ、こまつな、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、バナナ
2土	豚と野菜シウワ焼きどんぶり ウインナー すまし汁 パイナップル	保育乳 ビスケット	保育乳、豚肉、ウインナー	米、油、砂糖、片栗粉、 ビスケット	オレンジ、たまねぎ、こまつな、 にんじん、しめじ、えのきたけ、 しょうが、パイン缶
4月	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、 調整豆乳、ツナ油漬缶、みそ	米、ホットケーキ粉、 さつまいも、サラダ用スパゲティ、 油、砂糖、あわ、油、砂糖	オレンジ、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
5火	カレーライス ウインナー ブロッコリーサラダ わかめの味噌汁 バナナ	保育乳 にんじんケーキ	保育乳、豚肉、ウインナー、 ツナ油漬缶、卵	米、じゃがいも、和風ドレッシング、 ホットケーキ粉、三温糖、 無塩バター、小麦粉、 白ごま	バナナ、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
6水	七夕ちらしずし 鶏の照り焼き オクラ昆布和え 星のスープ フルーツポンチ	保育乳 七夕クッキー	保育乳、鶏もも肉、 鮭、ちくわ、卵、牛乳	米、砂糖、和風ドレッシング、 焼酎、白ごま、小麦粉、 無塩バター、黒砂糖、 オートミール、カラースプレー	とうがん、にんじん、 パイン缶、きゅうり、 オクラ、いんげん、 ねぎ、塩こんぶ、 刻みのみり、 しょうが、すいか、 みかん缶、たくあん
7木	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 ニラヒラヤーチー	保育乳、豚肉、高野豆腐、 鶏ひき肉、みそ、調整豆乳、 ツナ缶	米、じゃがいも、片栗粉、 砂糖、すりごま、小麦粉、 油	オレンジ、もやし、 にんじん、こまつな、 しめじ、にら
8金	肉わかめうどん ちくわのイソベ揚げ ナムル りんご	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、 ツナ油漬缶、味噌	ゆでうどん、米、 小麦粉、揚げ油、 砂糖、ごま油、 油、天ぷら粉	にんじん、こまつな、 ねぎ、切り干しだいこん、 カットわかめ、 あおのり、だしこんぶ、 りんご
9土	五目ごはん ウインナー 豆腐スープ パイナップル	保育乳 ホットケーキ	保育乳、沖縄豆腐、 豚肉、ウインナー	米、ホットケーキ粉、 三温糖、無塩バター、 小麦粉	にんじん、こまつな、 しめじ、えのきたけ、 ねぎ、パイン缶
11月	麦ごはん しらす納豆 千切り大根と豚肉の炒め物 鶏の煮つけ 冬瓜の味噌汁 バナナ	保育乳 辛てんぷら	保育乳、挽きわり納豆、 鶏もも肉、豚三枚肉、 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	バナナ、にんじん、 とうがん、ねぎ、 切り干しだいこん、 黒さくらげ、 こまつな
12火	ごはん チキンラタトゥユ オクラサラダ 青菜スープ オレンジ	保育乳 ヨーグルトスコーン	保育乳、鶏もも肉、 豚肉、ウインナー、 ツナ油漬缶、プレーン ヨーグルト、卵	米、砂糖、油、 強力粉、無塩バター、 三温糖	オレンジ、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、コーン缶、 きゅうり、 赤ピーマン、 黄ピーマン、 にんにく
13水	そばろどんぶり すまし汁 ブロッコリーごま和え オレンジ	保育乳 グリーンケーキ	保育乳、豚ひき肉、 卵、牛乳	米、和風ドレッシング、 油、すりごま、 砂糖、小麦粉、 ホットケーキ粉、 無塩バター、 三温糖	にんじん、こまつな、 オレンジ、コーン缶、 ブロッコリー、 しょうが、 ほうれん草
14木	あわごはん 魚の天ぷら 切り干し大根の和え物 冬瓜スープ バナナ	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、白身魚(キング)、 卵、油揚げ	米、マヨネーズ、 あわ、はるさめ、 砂糖、ごま油、 小麦粉、無塩バター、 黒砂糖、 オートミール、 天ぷら粉	バナナ、とうがん、 こまつな、 にんじん、 ピーマン、 切り干し大根
15金	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁 オレンジ	保育乳 チーズケーキ	保育乳、豚肉、 沖縄豆腐、みそ、 チーズ、卵、牛乳	米、じゃがいも、 小麦粉、ホット ケーキ粉、 無塩バター、 三温糖	オレンジ、にんじん、 たまねぎ、 もやし、こまつな、 えのきたけ、 カットわかめ
16土	わかめシラスごはん ウインナー 春雨野菜スープ パイナップル	保育乳 ビスケット	保育乳、沖縄豆腐、 しらす干し、 ウインナー	米、はるさめ、 ビスケット	キャベツ、 にんじん、 コーン缶、 わかめふりかけ、 パイン缶
18月	海の日				
19火	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、みそ	米、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、 油、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
20水	☆ お弁当会 ☆				
21木	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き パパイヤイリチー 青菜みそ汁 バナナ	保育乳 かぼちゃケーキ	保育乳、鶏もも肉、 みそ、ツナ油漬缶、 油揚げ、卵、牛乳	米、油、 小麦粉、ホット ケーキ粉、 無塩バター、 三温糖	青パパイヤ、 こまつな、 にんじん、 しめじ、 マーメレード、 にら、 ひじき、 かぼちゃ
22金	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ りんご	保育乳 昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、 油揚げ、ツナ油漬缶	米、スパゲティ、 砂糖、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、 塩こんぶ、 ひじき、 りんご
23土	ごはん マーボー豆腐 ウインナー すまし汁 パイナップル	保育乳 ホットケーキ	保育乳、沖縄豆腐、 豚ひき肉、 みそ、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	長ねぎ、 にんじん、 干しいたけ、 にんにく、 パイン缶
25月	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 スイカ	保育乳 ヨーグルトスコーン	保育乳、白身魚(キング)、 調整豆乳、豚肉、 みそ、プレーン ヨーグルト	米、小麦粉、 油、三温糖、 マヨネーズ、 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
26火	みそすき丼 野菜スープ ごま和え オレンジ	保育乳 ジャムサンド	保育乳、沖縄豆腐、 豚肉、みそ	米、食パン、 しらす、 砂糖、すりごま、 片栗粉、 油、100% 果実ジャム	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、 キャベツ、 じゃがいも、 コーン缶
27水	ピラフ 鶏肉の唐揚げ マッシュポテト ブロッコリーサラダ ワカメスープ バナナ	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	ブロッコリー、 にんじん、 たまねぎ、 えのきたけ、 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、 バナナ
28木	麦ごはん おかか納豆 野菜ひじき炒め さつま芋みそ汁 りんご	保育乳 チーズケーキ	保育乳、挽きわり納豆、 豚肉、みそ、 チーズ、卵、牛乳	米、さつまいも、 押麦、 油、小麦粉、 ホット ケーキ粉、 無塩バター、 三温糖	キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 ごぼう、 ピーマン、 長ねぎ、 ひじき、 りんご
29金	みそラーメン ちくわのイソベ揚げ ナムル オレンジ	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、豚ミンチ、 みそ、ちくわ	ゆで中華めん、 米、砂糖、 白ごま、 天ぷら粉	オレンジ、 もやし、 にんじん、 コーン缶、 わかめふりかけ、 しょうが、 あおのり
30土	もずくどんぶり ウインナー 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、 ウインナー	米、片栗粉、 砂糖、 ビスケット	もずく、 コーン缶、 赤ピーマン、 ピーマン、 しょうが、 パイン缶

☆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



7月離乳食こんだて表①



2022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
1	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ポテペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	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、 豚肉	米、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン
2	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
4	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	米、ホット ケーキ粉、さつまいも	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
5	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、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、切り干しだいこん
6	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、 鶏ひき肉	米、じゃがいも	もやし、にんじん、こまつな、しめじ、たまねぎ
7	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 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、えのきたけ、コーン缶、きゅうり、オクラ、いんげん、たまねぎ、こまつな
8	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	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、豆腐、 豚肉	ゆでうどん、 米、じゃがいも	にんじん、こまつな、コーン缶、切り干しだいこん、カットわかめ、たまねぎ
9	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
11	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参冬瓜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	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、たまねぎ、こまつな
12	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 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	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、コーン缶、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン
13	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、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
14	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜冬瓜ペースト	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	とうがん、こまつな、にんじん、ピーマン、ひじき、干ししいたけ
15	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 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、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、カットわかめ

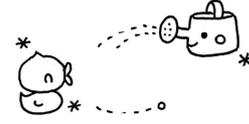
★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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



2022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	体の調子をよくする食物
16	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、干しいたけ
18	月	海の日						
19	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	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
20	水	お弁当会				ミルク、豆腐、鶏肉	米	こまつな、にんじん、しめじ、ピーマン、干しいたけ、ひじき、たまねぎ
21	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	にんじん、たまねぎ、こまつな
22	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	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉、白身魚	米、スパゲティ	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、こまつな
23	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
25	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	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
26	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、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう
27	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、ホットケーキ粉	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、こまつな
28	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギキャベツサツマ芋ペースト	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、長ねぎ、ひじき
29	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	キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、こまつな
30	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏ひき肉	米	にんじん、もずく、コーン缶、赤ピーマン、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