



8月献立表



2022年08月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 <small>(○はおやつ材料)</small>		
			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月	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃがいもおかか煮 豆腐スープ オレンジ	保育乳 バナナケーキ	保育乳、豚ロース、豆腐、カットわかめ、かつお節、花かつお、〇調整豆乳、〇卵	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター	にんじん、ピーマン、えのき、きくらげ、こまつな、ねぎ、オレンジ、〇バナナ
2火	ごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え じゃがいもスープ りんご	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、豚ロース、厚揚げ、大豆、みそ、ちくわ、わかめ、かつお節、〇卵、〇牛乳	米、すりごま、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、〇オートミール	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、こまつな、りんご
3水	ごはん 夏野菜カレー ウインナー オクラ昆布和え バナナ	保育乳 黄桃蒸しケーキ	保育乳、豚ロース、ウインナー、ちくわ、昆布、かつお節、〇調整豆乳	米、じゃがいも、カレールウ、〇ホットケーキ粉、〇三温糖	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、トマト、オクラ、きゅうり、〇もも缶
4木	ごはん ビビンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 ツナポテトサンド	保育乳、豚ロース、豆腐、かつお節、〇ツナ缶	米、ごま油、みそ、ごま、〇食パン、〇除去マヨネーズ、〇じゃがいも	しょうが、にんにく、コーン缶、こまつな、にんじん、もやし、きゃべつ、ねぎ、オレンジ、〇きゅうり
5金	あわごはん 高野豆腐と鶏肉の含め煮 おかか和え わかめのみそ汁 りんご	保育乳 スウィートポテト	保育乳、豆腐、鶏もも肉、かつお節、花かつお、〇生クリーム、〇卵	米、あわ、みそ、〇さつまいも、〇三温糖、〇無塩バター	ねぎ、こまつな、にんじん、もやし、りんご
6土	ピラフ 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、豚ロース、かつお節、豆腐、ウインナー	米、はるさめ、〇ビスケット	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゃべつ、コーン缶、パイン缶
8月	ごはん 鮭の塩焼き クレープリチー 青菜スープ オレンジ	保育乳 ショートブレッド	保育乳、さけ、三枚肉、刻み昆布、〇牛乳、かつお節	米、〇小麦粉、じゃがいも、〇無塩バター、〇砂糖、油、こんにゃく	オレンジ、こまつな、切り干し大根、にんじん
9火	麦ごはん 鶏肉のから揚げ ゴーヤーチャンプルー キャベツみそ汁 バナナ	保育乳 芋てんぷら	保育乳、鶏肉、沖縄豆腐、ポーク、みそ、油揚げ、かつお節	米、〇さつまいも、〇揚げ油、〇天ぷら粉、押麦、油	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ゴーヤー、にんじん、えのきたけ、ねぎ
10水	たきこみごはん 厚揚げのやわらか煮 おかか和え わかめのみそ汁 りんご	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、〇調整豆乳、豚肉、みそ、かつお節	米、〇ホットケーキ粉、〇油、〇黒砂糖、砂糖	りんご、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ
11木	 山 の 日 				
12金	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 バナナ	保育乳 チーズケーキ	保育乳、豚ロース、沖縄豆腐、ツナ油漬缶、みそ、〇チーズ、かつお節	米、サラダ用スパゲティ、あわ、油、砂糖、〇ホットケーキ粉、〇三温糖、〇無塩バター、〇油	バナナ、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
13土	わかめごはん ウインナー 豚汁 パイナップル 	保育乳 ホットケーキ	保育乳、豚ロース、みそ、ウインナー、かつお節	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇三温糖、〇無塩バター、〇油	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ
15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 大学いも	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶、かつお節	〇さつまいも、米、じゃがいも、〇砂糖、〇揚げ油、油、三温糖、ごま油、〇黒ごま、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
16火	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 黒糖ポーポー	保育乳、鶏ひき肉、〇調整豆乳、豚ロース、〇卵、みそ、かつお節	米、〇小麦粉、〇黒砂糖、パン粉、〇油、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、切り干しだいこん、黒きくらげ
17水	☆ お弁当会 ☆				
18木	ごはん 魚のみそ焼き もずくチャンプルー キャベツすまし汁 オレンジ	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、白身魚(キング)、油揚げ、もずく、豚ロース、〇卵、みそ、〇牛乳、かつお節	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、〇オートミール、砂糖、油、白ごま、〇黒ごま、ごま油	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのき、こまつな
19金	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 りんご	保育乳 ヨーグルトスコーン	保育乳、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、〇プレーンヨーグルト、豚ロース、〇卵、かつお節	米、〇強力粉、じゃがいも、〇無塩バター、〇三温糖、あわ、油	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン、ひじき、にんにく
20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、豚ロース、ウインナー、かつお節	米、〇ホットケーキ粉、〇小麦粉、〇無塩バター、〇三温糖、〇油	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ、パイン缶
22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 グリーンケーキ	保育乳、白身魚(キング)、豚ロース、みそ、油揚げ、かつお節	米、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖、〇ホットケーキ粉、〇小麦粉、〇三温糖、〇無塩バター	すいか、にんじん、フロccoli、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン、〇ほうれん草
23火	沖縄そば ごま和え バナナ	保育乳 シラスおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、〇しらす干し、かつお節、〇青のり	沖縄そば、〇米、砂糖、すりごま	バナナ、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ
24水	キャロットライス 鶏のから揚げ ポテトサラダ フロccoliのソテー ミネストローネ オレンジ	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、鶏もも肉、豚ロース、ツナ油漬缶、かつお節	米、小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ、和風ドレッシング、マカロニ、〇ケーキ	オレンジ、たまねぎ、フロccoli、生しいたけ、トマト、セロリ、赤ピーマン、黄ピーマン、クリームコーン缶、バナナ
25木	麦ごはん 豚の生姜焼き パパイアリチー 青菜のみそ汁 りんご	保育乳 ジャムサンド	保育乳、豚ロース、みそ、ツナ油漬缶、油揚げ、かつお節	米、〇食パン、押麦、油	パパイア(未熟果)、にんじん、とうがん、へちま、ごぼう、長ねぎ、にら、ひじき、りんご、しょうが、〇100%果実ジャム
26金	納涼会				
27土	じゅーしー、冷やしそうめん	保育乳 バナナケーキ	〇保育乳	〇ホットケーキ粉、〇小麦粉、〇無塩バター、〇三温糖、〇油	〇バナナ
29月	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 フロccoliーおかか和え キャベツすまし汁 オレンジ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、かつお節、〇ツナ缶	〇米、米、油、砂糖、〇みそ、〇砂糖	にんじん、キャベツ、たまねぎ、フロccoli、えのきたけ、生しいたけ、オレンジ
30火	ごはん 肉野菜炒め ポテトフライ 豆腐スープ りんご	保育乳 ニラヒヤチャーチー	保育乳、豚ロース、沖縄豆腐、かつお節、〇ヨーグルト、〇ツナ缶	じゃがいも、米、揚げ油、油、三温糖、片栗粉、〇小麦粉	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、りんご、〇ニラ
31水	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏のみそ焼き キャベツのツナ和え すまし汁 バナナ	保育乳 ストーンクッキー	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉、かつお節、〇卵、みそ、ツナ油漬缶、ワカメ、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇三温糖、砂糖、白ごま、ごま油、片栗粉	バナナ、とうがん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しょうが、〇レーズン

☆ 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



2022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	カや熱となる食物	体の調子をよくなる食物	
1	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、えのきたけ、 コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、 ピーマン、ねぎ、カットわかめ、たまねぎ	
2	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	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 こまつな、カットわかめ	
3	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 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、 さつまいも	たまねぎ、にんじん、 なす、きゅうり、かぼちゃ、 オクラ	
4	木	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、食パン、 じゃがいも	こまつな、にんじん、もやし、 コーン缶、キャベツ、赤ピーマン、 黄ピーマン、ピーマン、ねぎ	
5	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、 へちま	
6	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	
7	日	 山 の 日 							
8	月	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、こまつな、にんじん、 たまねぎ、もずく、 ピーマン	
9	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 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	たまねぎ、キャベツ、こまつな、 にんじん、えのきたけ、 ねぎ	
10	水	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、豆腐	米	キャベツ、にんじん、 しめじ、こまつな、 ねぎ、干しいたけ、 カットわかめ	
11	木	 山 の 日 							
12	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	もやし、にんじん、こまつな、 ねぎ、たまねぎ	
13	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	
14	日	 山 の 日 							
15	月	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	さつまいも、 米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、 長ねぎ、もやし、 こまつな、干しいたけ	

★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



8月離乳食こんだて表②



2022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	カや熱となる食物	体の調子をよくなる食物
16	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 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	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
17	水	お弁当会				ミルク、白身魚	米、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、 刻みこんぶ、切り干しだいこん
18	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 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
19	金	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、にんじん、たまねぎ、 こまつな、えのきたけ、 ピーマン、ひじき
20	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
22	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	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
23	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 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、 なす、こまつな、きゅうり、 ピーマン、カットわかめ
24	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	にんじん、たまねぎ、 ブロッコリー、生しいたけ、 トマト、セロリ、 赤ピーマン、黄ピーマン、 こまつな
25	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 青菜冬瓜ペースト	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	にんじん、とうがん、 へちま、ごぼう、ひじき、 たまねぎ、こまつな
26	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、じゃがいも	にんじん、もやし、 きゅうり、ねぎ、 干しいたけ、 カットわかめ、 こまつな、 たまねぎ
27	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
29	月	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	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、 こまつな
30	火	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	じゃがいも、 米、パン	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、 カットわかめ
31	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	とうがん、 キャベツ、 にんじん、 しめじ、 たまねぎ、 こまつな、 生しいたけ、 しめじ、 えのきたけ、 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