

2月献立表



2023年02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 魚の塩焼き 春雨チャンプルー じゃが芋みそ汁 みかん	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、白身魚(ホキ)、○卵、みそ、豚肉	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○黒砂糖、はるさめ、砂糖、油、白ごま、ごま油	みかん、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
2 木	ごはん チキン豆乳シチュー すまし汁 ブロッコリーサラダ バナナ	保育乳 ヨーグルトスコーン	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、○卵、プレーンヨーグルト	米、じゃがいも、油、小麦粉、○強力粉、○無塩バター、○砂糖	たまねぎ、バナナ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、こまつな、コーン缶
3 金	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ りんご	保育乳 節分お菓子	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、みそ	米、油、砂糖	だいこん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、長ねぎ、しょうが、りんご
4 土	マーボー豆腐どんぶり 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、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ、ウインナー	米、油、○ビスケット	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、パイナップル
6 月	麦ごはん 昆布納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁 みかん	保育乳 さつま芋蒸しケーキ	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、○調製豆乳、みそ	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、○油、○砂糖、押麦、ごま油、砂糖	みかん、にんじん、だいこん、もやし、ピーマン、コーン缶、鳥にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ
7 火	ごはん チキンの照り焼き おかか和え さつま芋みそ汁 りんご	保育乳 紅芋スコーン	保育乳、鶏もも肉、豚肉、プレーンヨーグルト、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、さつまいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、○紅芋パウダー	りんご、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、長ねぎ、にんにく
8 水	ごはん 豚と野菜しょうが焼き マッシュポテト 豆腐みそ汁 バナナ	保育乳 ジャムサンド	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ	じゃがいも、○パン、米、揚げ油、油、三温糖、片栗粉、マヨネーズ	たまねぎ、こまつな、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、しょうが、カットわかめ、コーン缶、○100%果実ジャム
9 木	カレーライス ウインナー ブロッコリーサラダ すまし汁 みかん	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、豚肉、ウインナー、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、和風ドレッシング、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール	みかん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ
10 金	ごはん 魚のコーン焼き キャベツひじき炒め 豚肉スープ バナナ	保育乳 黄桃蒸しケーキ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○牛乳	米、小麦粉、油、○小麦粉、○油、○三温糖、○ホットケーキミックス	バナナ、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、コーン缶、クリームコーン缶、ピーマン、ひじき、○もも缶
11 土	🌸🌸🌸🌸🌸 建 国 記 念 の 日 🌸🌸🌸🌸🌸				
13 月	ビビンバ ウインナー 豆腐スープ みかん	保育乳 かぼちゃケーキ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、ウインナー、○卵	米、ごま油、白ごま、砂糖、○ホットケーキミックス、○三温糖、○無塩バター、○油	みかん、こまつな、にんじん、○かぼちゃ、もやし、コーン缶、キャベツ、ねぎ、にんにく、しょうが
14 火	あわごはん 魚の塩焼き もずくチャンプルー 青菜すまし汁 いちご	保育乳 ショートブレッド	保育乳、白身魚(キング)、○牛乳、豚肉	米、○砂糖、○小麦粉、○無塩バター、○ココアパウダー、マヨネーズ、あわ、パン粉、油	いちご、キャベツ、だいこん、こまつな、もやし、にんじん、クリームコーン缶、えのきたけ、もずく、にら
15 水	☆ お 弁 当 会 ☆		保育乳 紅芋ちんすこう	○小麦粉、○砂糖、○油、○紅芋パウダー	
16 木	たきこみごはん ちくわイソベ揚げ ツナ和え 豆腐みそ汁 バナナ	保育乳 揚げパン	保育乳、沖縄豆腐、ちくわ、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○ロールパン、小麦粉、揚げ油、○砂糖、○きな粉、○揚げ油	バナナ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、あおのり
17 金	ミートソースパグティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ みかん	保育乳 塩昆布おにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、油	みかん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、○塩こんぶ、にんにく
18 土	そぼろどんぶり 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、豚ひき肉、ウインナー	米、油、○ビスケット	パイナップル、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが
20 月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ りんご	保育乳 大学芋	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○揚げ油、押麦、砂糖、油、片栗粉、○砂糖、○ごま	りんご、だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
21 火	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 青菜スープ みかん	保育乳 ジャムサンド	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ	米、○食パン、じゃがいも、はるさめ、三温糖、ごま油、油、砂糖、片栗粉	みかん、こまつな、長ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、○100%果実ジャム
22 水	ウッチャンライス ハンバーグ ブロッコリーのソテー マッシュポテト ワカメスープ いちご	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、卵、ツナ油漬缶	米、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、砂糖、油、じゃがいも、○誕生会ケーキ	いちご、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、コーン缶
23 木	🌸🌸🌸🌸🌸 天 皇 誕 生 日 🌸🌸🌸🌸🌸				
24 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き みかん	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、砂糖、○白ごま	みかん、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら、○わかめふりかけ、しょうが
25 土	ピラフ 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(肩ロース)	米、○小麦粉、○ホットケーキミックス、○油、○無塩バター、○砂糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ
27 月	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 切干大根の和え物 キャベツすまし汁 みかん	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ	米、○小麦粉、○黒糖、○油、油、砂糖	みかん、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、切り干しだいこん
28 火	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁 バナナ	保育乳 ポーポー	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、○油	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、カットわかめ

☆ 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



2月離乳食こんだて表①



2023年2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	かや熱となる食物	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、じゃがいも	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
2	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、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、しめじ、こまつな、コーン缶、赤ピーマン
3	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜パプリカペースト	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	だいこん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン、長ねぎ、ひじき
4	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉	米	長ねぎ、にんじん、干しいたけ
6	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 青菜大根ペースト	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、だいこん、もやし、ピーマン、コーン缶、島にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、たまねぎ、こまつな
7	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 青菜サツマイモペースト	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、もやし、こまつな、ごぼう、長ねぎ、たまねぎ
8	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	じゃがいも、 米	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、ねぎ、ひじき、カットわかめ
9	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 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、食パン、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、こまつな、ピーマン
10	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	りんご、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、コーン缶、ピーマン、ひじき
11	土	建 国 記 念 の 日						
13	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 青菜パプリカペースト	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	こまつな、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、もやし、コーン缶、キャベツ、ねぎ
14	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 青菜大根ペースト	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、だいこん、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく

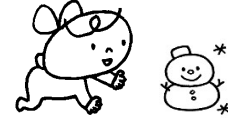
★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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

※15日以降は裏面



2月離乳食こんだて表②



2023年2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				
15	水	お弁当会				ミルク	米、パン	にんじん、たまねぎ、こまつな				
16	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ボテペースト	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				
		ミルク 野菜がゆ	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	17	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ボテペースト	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、白身魚
ミルク 野菜がゆ	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	18	土			野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉
20	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	さつまいも、米	だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、ねぎ、干しいたけ		
		ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	21	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ボテペースト	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
ミルク 野菜がゆ	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	22	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
ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク ホットケーキ			23	木	天皇誕生日				
24	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	りんご、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、コーン缶、ピーマン、ひじき		
		ミルク さつまいもりんご煮	ミルク さつまいもりんご煮	ミルク さつまいもりんご煮	ミルク さつまいもりんご煮	25	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉
ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	27	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
ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			28	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ボテペースト	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
ミルク 野菜がゆ	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