



# 7月献立表



2023年07月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (〇はおやつ材料)		
			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 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 ビスケット	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ウインナー	米	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ、パイン缶
3 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 バナナ	保育乳 黄桃蒸しケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇調製豆乳、〇こしあん、ツナ油漬缶、みそ	米、〇ホットケーキ粉、サラダ用スパゲティ、〇油、〇砂糖、あわ、油、砂糖	〇バナナ、たまねぎ、にんじん、なす、〇もも缶、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
4 火	カレーライス ウインナー すまし汁 ブロッコリーサラダ オレンジ	保育乳 ニラヒラヤーチー	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、ウインナー、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇小麦粉、和風ドレッシング、〇油	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、〇にら、オレンジ、ねぎ、カットわかめ
5 水	あわごはん 魚の天ぷら パパイヤイリチー ジャカ芋みそ汁 りんご	保育乳 みそおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、みそ、ツナ油漬缶、〇ツナ缶、〇みそ	〇米、米、じゃがいも、マヨネーズ、あわ、パン粉、油	青パパイヤ、こまつな、にんじん、クリームコーン缶、しめじ、にら、ひじき、りんご
6 木	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁 オレンジ	保育乳 ヨーグルトスコーン	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇プレーンヨーグルト、みそ、〇卵	米、じゃがいも、〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖	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
7 金	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 フルーツミックス	保育乳 七夕クッキー	保育乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ちくわ、〇卵、〇牛乳	米、砂糖、和風ドレッシング、焼ふ(星の麩)、白ごま、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、〇オートミール、〇カラフルスプレー	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、ねぎ、刻みのり、塩こんぶ、しょうが、フルーツ缶
8 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 ホットケーキ	保育乳、鶏ひき肉、ウインナー	米、片栗粉、砂糖、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、〇三温糖、〇小麦粉	もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、パイン缶、ねぎ、カットわかめ
10 月	麦ごはん しらす納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁	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、しらす干し	〇さつまいも、米、〇小麦粉、〇揚げ油、押麦、ごま油、砂糖	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、黒きくらげ、バナナ
11 火	ごはん チキンラトウユ オクラサラダ 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、豚肉、ウインナー、ツナ油漬缶、〇プレーンヨーグルト、〇卵	米、砂糖、油、〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖	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、りんご
12 水	そばろどんぶり すまし汁 ブロッコリーおかか和え オレンジ	保育乳 ジャムパン	保育乳、豚ひき肉	米、〇食パン、油、砂糖	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、〇100%果実ジャム、ねぎ、カットわかめ
13 木	あわごはん 魚のコーン焼き 乾物の炒め和え 冬瓜スープ パナナ	保育乳 バナナケーキ	保育乳、白身魚(キング)、〇卵、豚肉、〇牛乳、油揚げ	米、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、マヨネーズ、あわ、〇砂糖、はるさめ、砂糖、ごま油	バナナ、とうがん、こまつな、〇バナナ、クリームコーン缶、にんじん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ
14 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ ナムル すいか	保育乳 しらすおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、〇しらす干し	ゆでうどん、〇米、小麦粉、揚げ油、砂糖、ごま油、油	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、すいか
15 土	ドライカレー 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、〇ビスケット	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、ねぎ、カットわかめ、〇パイン缶
17 月	<b>海 の 日</b>				
18 火	ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーひじき炒め 冬瓜スープ オレンジ	保育乳 紅芋ちんすこう	保育乳、さけ、みそ	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、油、砂糖、〇紅芋粉、白ごま、ごま油	ブロッコリー、とうがん、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、オレンジ
19 水	<b>☆ お弁当会 ☆</b>		保育乳 ココア蒸しケーキ	保育乳、〇調製豆乳	〇ホットケーキ粉、〇砂糖、〇油、〇ココアパウダー
20 木	ごはん 高野豆腐の含め煮 おかか和え じゃが芋みそ汁 バナナ	保育乳 ヨーグルトスコーン	保育乳、豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、〇プレーンヨーグルト、高野豆腐、みそ、〇卵	米、じゃがいも、〇強力粉、〇無塩バター、〇砂糖、砂糖、油、片栗粉	たまねぎ、トマト水煮缶、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、にんにく、いんげん、バナナ
21 金	野菜みそラーメン ちくわのイソベ揚げ オレンジ	保育乳 昆布おにぎり	保育乳、豚肉、みそ、ちくわ	ゆで中華めん、〇米、砂糖、小麦粉、揚げ油	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら、〇塩こんぶ、しょうが
22 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 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、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、〇三温糖、〇小麦粉	パイン缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、ねぎ、カットわかめ
24 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 すいか	保育乳 シリアルクッキー	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇卵、みそ、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖、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
25 火	みそすき丼 すまし汁 ツナ和え オレンジ	保育乳 ツナマヨポテトパン	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、〇ツナ缶	米、〇食パン、しらたき、砂糖、片栗粉、油、〇じゃがいも、〇マヨネーズ	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、ねぎ、カットわかめ、〇きゅうり
26 水	ピラフ 鶏肉唐揚げ マッシュポテト ブロッコリーサラダ ワカメスープ パナナ	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、〇誕生会ケーキ	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
27 木	麦ごはん おかか納豆 野菜ひじき炒め さつま芋みそ汁 オレンジ	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ	米、さつまいも、押麦、油、〇小麦粉、〇黒砂糖、油	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、オレンジ
28 金	ごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 キャベツすまし汁 バナナ	保育乳 ショートブレッド	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、〇牛乳、油揚げ	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、油、砂糖	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、切り干しだいこん
29 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、〇ビスケット	キャベツ、にんじん、コーン缶、わかめふりかけ、パイン缶
31 月	たきこみごはん 鶏肉のマーマレード焼き おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 大学いも	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	〇さつまいも、米、〇砂糖、〇揚げ油、〇黒ごま	オレンジ、にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、たけのこ(ゆで)、マーマレード、ねぎ、干しいたけ、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



# 7月離乳食こんだて表①



2023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
1	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、ごまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ
3	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、さつまいも	たまねぎ、にんじん、なす、ごまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
4	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豚肉、豆腐	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、切り干しいんご、ごまつな
5	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	ごまつな、にんじん、しめじ、切り干しいんご、ひじき、たまねぎ
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 ミルク さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも、さつまいも	にんじん、たまねぎ、もやし、ごまつな、えのきたけ、カットわかめ
7	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米	とうがん、にんじん、えのきたけ、コーン缶、きゅうり、いんげん、ねぎ、たまねぎ、ごまつな
8	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
10	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 ミルク さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、豚肉、豆腐	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、切り干しいんご、たまねぎ、ごまつな
11	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 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米	たまねぎ、なす、にんじん、ごまつな、へちま、しめじ、コーン缶、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン
12	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜ペーストサンド	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、食パン、じゃがいも	にんじん、ごまつな、コーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、ピーマン、コーン缶
13	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 ミルク さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、白身魚	米、さつまいも	とうがん、ごまつな、にんじん、ピーマン、ひじき、干しいんご、たまねぎ
14	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米	とうがん、にんじん、えのきたけ、コーン缶、きゅうり、いんげん、ねぎ、たまねぎ、ごまつな
15	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	たまねぎ、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

※17日以降は裏面



# 7月離乳食こんだて表②



2023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	体の調子をよくなる食物
17	月	 <b>海の日</b> 						
18	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜冬瓜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、さつまいも	ブロッコリー、とうがん、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき
19	水	 <b>お弁当会</b> 				ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ
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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	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
22	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉	米	にんじん、干しいたけ、たまねぎ
24	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜冬瓜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	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
25	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜ペーストサント	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
26	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 ミルク さつまいも	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク ホットケーキ	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
27	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ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 煮込みマカロニ	ミルク、豚肉、豆腐	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
28	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、切り干しだいこん
29	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
31	月	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	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも	ミルク、豆腐、豚肉	さつまいも、米	にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、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