



# 1月献立表

2023年01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
4 水	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ キャベツスープ バナナ	保育乳 黄桃蒸しケーキ	保育乳、豚肉、ウィンナー、○調製豆乳	米、○ホットケーキ粉、和風ドレッシング、○油、○砂糖、○小麦粉、じゃがいも	○もも缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、カットわかめ、バナナ
5 木	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 青菜みそ汁	保育乳 芋てんぷら	保育乳、ひきわり納豆、豚肉、みそ、油揚げ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、搾麦、ごま油、砂糖	みかん、にんじん、もやし、ピーマン、こまつな、コーン缶、ねぎ、切り干しいたけ、黒きくらげ
6 金	ごはん 沖縄風煮付け キャベツみそ汁 しらす佃煮 りんご	保育乳 ジャムサンド	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、みそ	○食パン、米、砂糖、白ごま	だいごん、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、こんぶ、○100%果実ジャム、りんご
7 土	わかめごはん ウィンナー 春雨スープ パイン	保育乳 ビスケット	ウィンナー	米、はるさめ、○ビスケット	キャベツ、にんじん、ねぎ、わかめ ふりかけ、パイン缶
9 月	<b>成人の日</b>				
10 火	ごはん チキン照り焼き ごま和え ジャガイモみそ汁 バナナ	保育乳 ちんびん	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、砂糖、○油、油、	バナナ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ
11 水	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ブロッコリーのツナ和え すまし汁 オレンジ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、高野豆腐、油揚げ、ツナ油漬缶、○みそ、○ツナ油漬缶	○米、米、砂糖、油、片栗粉、すりごま	たまねぎ、トマト水煮缶、ブロッコリー、ワカメ、にんじん、ねぎ、しめじ、オレンジ
12 木	あわごはん 魚のみそ焼き クープイリチー 青菜すまし汁 みかん	保育乳 ヨーグルトスコーン	保育乳、白身魚、三枚肉、○卵、油揚げ、みそ、○プレーンヨーグルト	米、○強力粉、○砂糖、○無塩バター、こんやく、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	みかん、こまつな、にんじん、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しいたけ
13 金	ごはん 肉じゃが ごま和え 豆腐みそ汁 りんご	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、○卵、○豆乳	米、じゃがいも、すりごま、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○黒砂糖、しらす	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、しめじ、カットわかめ、りんご
14 土	そばろどんぶり ウィンナー すまし汁 パイン	保育乳 ホットケーキ	豚ひき肉、ウィンナー、○豆乳	米、片栗粉、砂糖、○無塩バター、○三温糖	コーン缶、こまつな、にんじん、しょうが、パイン缶
16 月	あわごはん 鶏のみそ焼き もずくチャンプルー じゃが芋スープ オレンジ	保育乳 ショートブレッド	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○牛乳、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、もずく、ニラ、えのきたけ、オレンジ
17 火	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ りんご	保育乳 紅芋ちんすこう	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、油揚げ	米、はるさめ、○砂糖、○小麦粉、○紅芋パウダー、砂糖、片栗粉、ごま油、油	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
18 水	☆ <b>お弁当会</b> ☆				
19 木	みそすき丼 おかか和え ポテトスープ オレンジ	保育乳 揚げパン	保育乳、豚肉、みそ、油揚げ、沖縄豆腐、○きな粉	米、しらす、油、○揚げ油、○ロールパン、じゃがいも、○砂糖	こまつな、にんじん、もやし、干しいたけ、オレンジ
20 金	肉わかめうどん ちくわインソバ揚げ おかか和え バナナ	保育乳 塩こんぶおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、油、砂糖	こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ、○塩こんぶ、バナナ
21 土	わかめごはん 豚汁 ウィンナー パイン	保育乳 ビスケット	保育乳、豚肉、みそ、ウィンナー	米、じゃがいも、○ビスケット	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ、パイン缶
23 月	ごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 キャベツすまし汁 りんご	保育乳 紅芋スコーン	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ油漬缶、○卵	米、じゃがいも、砂糖、油、○砂糖、ごま油、○無塩バター、○紅芋パウダー、○強力粉	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、切り干しいたけ、ひじき、りんご
24 火	ごはん 魚のオーロラ焼き キャベツおかか炒め 青菜みそ汁 みかん	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○調製豆乳、みそ	米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖、小麦粉	みかん、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、ピーマン、ケチャップ
25 水	キャロットライス 鶏肉唐揚げ マッシュポテト キャベツサラダ わかめスープ バナナ	保育乳 誕生日ケーキ	保育乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、片栗粉、揚げ油、マヨネーズ、○誕生日ケーキ	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、クリームコーン缶、ねぎ、しょうが、カットわかめ、バナナ
26 木	ごはん 肉とうふ煮 切干大根の和え物 じゃが芋みそ汁 オレンジ	保育乳 ストーンクッキー	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○卵、油揚げ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、しらす、○無塩バター、○砂糖、三温糖、油、砂糖	オレンジ、長ねぎ、にんじん、しめじ、生しいたけ、きゅうり、切り干しいたけ、ひじき
27 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 わかめおにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ	○米、スパゲティ、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、○わかめふりかけ、干しいたけ、りんご
28 土	豚と野菜シウウカ焼きどんぶり ウィンナー すまし汁 パイン	保育乳 ホットケーキ	豚肉、ウィンナー、○調製豆乳	米、油、砂糖、片栗粉、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○砂糖、○油	パイン缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが、ワカメ、ねぎ
30 月	麦ごはん 昆布納豆 青菜スープ キャベツひじき炒め 鮭の塩焼き りんご	保育乳 スウィートポテト	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、みそ、○卵	○さつまいも、米、じゃがいも、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、搾麦、油	りんご、キャベツ、にんじん、だいごん、長ねぎ、ピーマン、ひじき、塩こんぶ
31 火	☆ <b>カレーパーティー</b> ☆				
		保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、豚肉	じゃがいも、米、カレーパウダー、○小麦粉、○油、○黒砂糖	にんじん、たまねぎ、ピーマン

☆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



# 1月離乳食こんだて表①



2023年1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
4	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 ホットケーキ	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、にんじん、キャベツ、 ブロッコリー、えのきたけ、 ピーマン、カットわかめ、 こまつな
5	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根青菜タネキペースト	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 さつまいも煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	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、ねぎ、 切り干しだいこん、 こまつな、たまねぎ
6	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ 青菜キハツ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	だいこん、にんじん、キャベツ、 えのきたけ、ねぎ、 こんぶ、こまつな、たまねぎ
7	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏肉	米	キャベツ、にんじん、ねぎ
9	月	<b>成人の日</b>						
10	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ 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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	もやし、にんじん、こまつな、 えのきたけ、ねぎ、 たまねぎ
11	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 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豆腐、 豚ひき肉	米、じゃがいも	たまねぎ、ブロッコリー、 こまつな、にんじん、しめじ、 ピーマン、コーン缶
12	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ 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 さつまいも煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、白身魚	米	こまつな、にんじん、えのきたけ、 刻みこんぶ、切り干しだいこん、 たまねぎ
13	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キハツ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 野菜ペーストサンド	ミルク、豚肉、 豆腐	米、食パン、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 こまつな、しめじ、 ピーマン、コーン缶、 カットわかめ
14	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
16	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キハ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 さつまいも煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	キャベツ、こまつな、もやし、 にんじん、もずく
17	火	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 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	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

★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

※18日以降は裏面



# 1月離乳食こんだて表②



2023年1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
18	水	<b>お弁当会</b>				ミルク	米	にんじん、こまつな
19	木	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
		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			
20	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ 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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク	米	こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、たまねぎ
		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			
21	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
23	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ 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 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	にんじん、しめじ、生いたけ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき、たまねぎ、こまつな
		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			
24	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ 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	りんご、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、ピーマン
		ミルク さつまいもご煮	ミルク さつまいもご煮	ミルク さつまいもご煮	ミルク さつまいもご煮			
25	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、 豆腐	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、たまねぎ
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
26	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ 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 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	にんじん、しめじ、生いたけ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき、たまねぎ、こまつな
		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	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ 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	にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干しだいこん、たまねぎ
		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			
28	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ
30	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ホトトギス 青菜キャベツ大根ペースト	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、 さつまいも	りんご、キャベツ、にんじん、だいこん、長ねぎ、ピーマン、ひじき、こまつな
		ミルク さつまいもご煮	ミルク さつまいもご煮	ミルク さつまいもご煮	ミルク さつまいもご煮			
31	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ 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	にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干しだいこん、たまねぎ
		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