



1月献立表



2024年01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	
4 木	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 黒糖蒸しケーキ	保育乳、豚ひき肉、ウィンナー、 〇調製豆乳、大豆水煮	米、〇ホットケーキ粉、和風ドレッシ ング、〇油、〇黒砂糖	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、ブロッコリー、えのきたけ、ビー マン、にんにく、カットわかめ	
5 金	あわごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ オレンジ	保育乳 大学いも	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚 肉、みそ	〇さつまいも、米、〇黒砂糖、パン 粉、あわ、〇揚げ油、砂糖、油、 〇白ごま、白ごま	オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、 にんじん、しめじ、ピーマン、コーン缶、 切り干しだいこん、黒きくらげ	
6 土	昆布ごはん ウィンナー 鶏と春雨のスープ パイナップル 	保育乳 ビスケット	鶏もも肉	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ	
8 月	 成人の日 					
9 火	ごはん 鶏のpain煮 春雨チャンプルー じゃが芋スープ りんご	保育乳 黒糖スコーン	保育乳、鶏もも肉、豚肉、〇プレー ンヨーグルト、〇卵	米、〇強力粉、じゃがいも、〇無塩 バター、〇黒砂糖、はるさめ、砂糖、 油	りんご、キャベツ、pain缶、にんじ ん、たまねぎ、こまつな、えのきた け、ピーマン	
10 水	ごはん 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのツナ和え 青菜スープ オレンジ	保育乳 紅芋クッキー	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、〇卵、〇牛乳	米、砂糖、油、片栗粉、〇小麦粉、 〇無塩バター、〇砂糖、〇紅芋パウ ダー	たまねぎ、トマト水煮缶、ブロッコリー、 こまつな、にんじん、しめじ、にんにく、 オレンジ	
11 木	麦ごはん 昆布納豆 キャベツひじき炒め さつま芋みそ汁 みかん	保育乳 ニラピラヤーチー	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、挽きわ り納豆、みそ、〇ツナ油漬缶	米、さつまいも、〇小麦粉、〇上新 粉、押麦、油、〇三温糖、〇ごま油	みかん、キャベツ、にんじん、ごぼ う、ピーマン、長ねぎ、〇にら、ひじ き、塩こんぶ	
12 金	肉わかめうどん ちくわイソバ揚げ おかか和え バナナ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、〇ツナ油漬 缶、〇みそ	ゆでうどん、〇米、〇砂糖、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	
13 土	マーボー豆腐どんぶり ウィンナー 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、〇牛乳	米、油、〇ホットケーキ粉、〇無塩 バター、〇三温糖、〇小麦粉	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干し いたけ、にんにく	
15 月	あわごはん 鶏肉のマーレード焼き キャベツ炒め 大根みそ汁 りんご	保育乳 黄桃蒸しケーキ	保育乳、鶏もも肉、〇調製豆乳、豚 肉、みそ、〇こしあん(生)	米、〇ホットケーキ粉、〇油、あわ、 〇三温糖	〇りんご、だいこん、キャベツ、にん じん、〇もも缶、こまつな、えのきた け、マーレード	
16 火	みそすき丼 すまし汁 ツナ和え オレンジ	保育乳 ショートブレッド	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、牛乳、み そ、ツナ油漬缶	米、〇小麦粉、しらたき、〇無塩バ ター、〇三温糖、砂糖、片栗粉、油	オレンジ、〇pain缶、にんじん、た まねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、 ごぼう、しょうが	
17 水	ごはん 酢豚 みかん 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 紅芋ちんすこう	保育乳、豚肉、沖縄豆腐	米、〇もち粉、〇砂糖、はるさめ、砂 糖、片栗粉、ごま油、油	〇みかん、たまねぎ、にんじん、こまつ な、きゅうり、pain缶、ピーマン、〇か ぼちゃ、黒きくらげ、干しいたけ	
18 木	☆ お弁当会 ☆			保育乳、〇調製豆乳	〇さつまいも、〇生クリーム、〇三 温糖	〇マーレード
19 金	ごはん 肉じゃが バナナ おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 ジャムサンド	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、豚肉、み そ	米、〇食パン、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつ な、しめじ、生しいたけ、カットわかめ、 〇100% 果実ジャム	
20 土	わかめごはん ウィンナー さつま芋豚汁 パイナップル 	保育乳 ビスケット	保育乳、豚肉、みそ、ウィンナー	米、さつまいも、〇ビスケット	にんじん、たまねぎ、わかめふりか け、pain缶	
22 月	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏と島人参みそ汁 みかん	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	〇さつまいも、米、〇小麦粉、〇揚 げ油、押麦、ごま油、砂糖	〇みかん、にんじん、だいこん、もやし、 ピーマン、島にんじん、コーン缶、ねぎ、 切り干しだいこん、黒きくらげ	
23 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 りんご	保育乳 きな粉スコーン	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇 プレーンヨーグルト、みそ、〇卵、 きな粉	米、〇強力粉、じゃがいも、〇無塩 バター、〇三温糖、マヨネーズ、油、 砂糖、小麦粉	〇りんご、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、こまつな、しめじ、ピーマン	
24 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 ワカメスープ オレンジ	保育乳 誕生会ケーキ	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、〇誕生会ケーキ	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、オレンジ	
25 木	ごはん 肉とうふ煮 バナナ 切り干大根の和え物 じゃが芋みそ汁	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、〇 卵、油揚げ、〇牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、しらたき、 〇無塩バター、〇黒砂糖、〇オートミー ル、三温糖、油、〇黒ごま、砂糖	バナナ、たまねぎ、長ねぎ、にんじ ん、しめじ、生しいたけ、きゅうり、切 り干しだいこん、ひじき	
26 金	スパゲティミートソース みかん おかか和え キャベツスープ	保育乳 昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮	〇米、スパゲティ、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、 こまつな、えのきたけ、〇塩こん ぶ、干しいたけ、ひじき、みかん	
27 土	もずくどんぶり すまし汁 ウィンナー パイナップル 	保育乳 ホットケーキ	鶏ひき肉、ウィンナー、〇牛乳	米、片栗粉、砂糖、〇ホットケーキ 粉、〇三温糖、〇無塩バター、〇油	pain缶、もずく、コーン缶、赤ビー マン、ピーマン、しょうが	
29 月	ごはん 鶏の甘辛煮 ナムル キャベツすまし汁 バナナ	保育乳 ヨーグルトスコーン	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ油 漬缶、〇ヨーグルト、〇卵	米、砂糖、油、ごま油、〇強力粉、 〇無塩バター、〇小麦粉、〇砂糖、 〇油	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、ひ じき、バナナ	
30 火	☆ カレーパーティー ☆			保育乳 ココアケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇調整豆 乳、〇卵	じゃがいも、米、あわ、油、砂糖、片 栗粉、〇ホットケーキ粉、〇無塩バ ター、〇ビュアココア
31 水	あわごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 ツナマヨポテトパン	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇ツナ缶	じゃがいも、米、あわ、油、砂糖、片 栗粉、〇食パン、〇じゃがいも、 マヨネーズ	にんじん、こまつな、〇きゅうり、えのきたけ、赤 ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ	

☆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

2024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	体の調子をよくなる食物
4	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、豚ひき肉、豆腐	米、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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
5	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	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	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん
			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			
6	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
8	月	成人の日						
9	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	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
			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			
10	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	米	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、干しいたけ
			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			
11	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、にんじん、ごぼう、コーン缶、ピーマン、たまねぎ、ひじき
			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			
12	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	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	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん
			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			
13	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
15	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	だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ
			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			
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、豚肉、豆腐	米、さつまいも	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう
			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			
17	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	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、かぼちゃ、干しいたけ
			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

※18日以降は裏面



1月離乳食こんだて表②



2024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	カや熱となる食物	体の調子をよくなる食物
18	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜トマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいもご煮	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいもご煮	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいもご煮	ミルク、豆腐	米、じゃがいも、さつまいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、りんご
19	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜タマネギトマトペースト	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 野菜ペーストサント	ミルク、白身魚	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
20	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米、さつまいも	にんじん、たまねぎ
22	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜大根ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、豚肉、豆腐	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、たまねぎ、こまつな
23	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜キャベツトマトペースト	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、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、ピーマン
24	水	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トマトペースト	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 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	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、こまつな
25	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜トマトペースト	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 さつまいも煮	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、豆腐、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しめじ、生しいたけ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき、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 人参キャベツ青菜タマネギトマトペースト	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 野菜ペーストサント	ミルク、白身魚	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
27	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
29	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 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	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
30	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜キャベツトマトペースト	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、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、ピーマン
31	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜トマトペースト	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 野菜ペーストサント	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、食パン、じゃがいも	にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、長ねぎ、コーン缶、ねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン、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