



2月献立表



2024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 木	ごはん 鮭の塩焼き オレンジ クープイリチー 豆腐みそ汁	保育乳 紅芋ちんすこう	保育乳、さけ、沖縄豆腐、みそ、三枚肉	米、こんにやく、砂糖、油、白ごま、ごま油、○紅芋パウダー、○砂糖、○小麦粉	オレンジ、にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しいんご	
2 金	節分ごはん 照り焼きチキン おかか和え 大根スープ パナナ	保育乳 節分お菓子	保育乳、厚揚げ、豚ひき肉、鶏もも肉、大豆水煮、みそ	米、油、砂糖、○菓子	たまねぎ、だいこん、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	
3 土	五目ごはん ウィンナー 豆腐わかめスープ パイナップル	保育乳 ビスケット	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ウィンナー	米、○ビスケット	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、パイン缶	
5 月	ごはん パーベキューチキン 野菜炒め さつま芋のみそ汁 オレンジ	保育乳 黒糖スコーン	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○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、○黒砂糖、砂糖、油	オレンジ、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、長ねぎ	
6 火	麦ごはん 昆布納豆 りんご 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁	保育乳 田芋スウィートポテト	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、○調整豆乳	米、○田芋、○さつまいも、○生クリーム、○三温糖、押麦、ごま油、砂糖	にんじん、だいこん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しいんご、○マーメイド、黒きくらげ、塩こんぶ、りんご	
7 水	ベジタブルカレー ウィンナー ブロッコリーサラダ すまし汁 パナナ	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、豚肉、ウィンナー、○調整豆乳、○卵	米、じゃがいも、和風ドレッシング、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○黒砂糖	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、しめじ、パナナ	
8 木	ごはん マーポー豆腐 春雨サラダ 青菜スープ みかん	保育乳 バナナケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○卵、○牛乳、油揚げ、みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、はるさめ、○砂糖、三温糖、ごま油、油、砂糖、片栗粉	みかん、こまつな、長ねぎ、○パナナ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、黒きくらげ、干しいんご、にんにく	
9 金	ミートソースパゲティ オレンジ キャベツサラダ ポテトスープ	保育乳 昆布おにぎり	保育乳、調整豆乳、豚肉、ツナ油漬缶	○米、パゲティ、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、油	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、ピーマン、○塩こんぶ、にんにく、オレンジ	
10 土	豚と野菜シウワ焼きどんぶり 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、豚肉、ウィンナー、○調整豆乳	米、油、砂糖、片栗粉、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、○小麦粉	パイン缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが	
12 月	 振替休日 					
13 火	そばろどんぶり すまし汁 ブロッコリーサラダ オレンジ	保育乳 ショートブレッド	保育乳、豚ひき肉、○牛乳	米、和風ドレッシング、油、砂糖、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖	にんじん、こまつな、オレンジ、ブロッコリー、コーン缶、しょうが	
14 水	あわごはん 魚のパン粉焼き もずくチャンプルー 青菜すまし汁	保育乳 ブラウニー いちご	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉	米、○砂糖、○小麦粉、○無塩バター、マヨネーズ、○コーンフレーク、あわ、パン粉、油、○粉糖	いちご、キャベツ、だいこん、こまつな、にんじん、もやし、クリームコーン缶、えのきたけ、もずく、にら	
15 木	あわごはん 魚の甘辛煮 りんご 春雨チャンプルー じゃが芋みそ汁	保育乳 ストーンクッキー	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、揚げ油、片栗粉、はるさめ、○コーンフレーク、あわ、砂糖、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、○レーズン	
16 金	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ パナナ	保育乳 ニラヒラヤーチー	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○豆乳、○ツナ缶	じゃがいも、米、揚げ油、油、三温糖、片栗粉、○小麦粉、○上新粉、○ごま油	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、しょうが、カットわかめ、○ニラ	
17 土	ピラフごはん ウィンナー 春雨野菜スープ パイナップル	保育乳 ビスケット	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、ウィンナー	米、はるさめ、○ビスケット	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶、パイン缶	
19 月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ オレンジ	保育乳 大学いも	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○さつまいも、○揚げ油、○黒砂糖、○揚げ油、押麦、砂糖、油、片栗粉、	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、干しいんご、しょうが、オレンジ	
20 火	ごはん 肉じゃが パナナ おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 ポーポー	保育乳、豚肉、○調整豆乳、沖縄豆腐、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、○油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、カットわかめ、パナナ	
21 水	☆ お弁当会 ☆		保育乳 ジャムサンド	保育乳	○食パン	○100%果実ジャム(ブルーベリー)
22 木	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き タンカン キャベツサラダ	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	タンカン、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	
23 金	 天皇誕生日 					
24 土	ドライカレー ウィンナー すまし汁 オレンジ	保育乳 ホットケーキ	保育乳、豚ひき肉、ウィンナー、○調整豆乳	米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、○小麦粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	
26 月	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 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、○油、○三温糖、○黒砂糖、油、砂糖	みかん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、生しいんご、切り干しいんご	
27 火	たきこみごはん ちくわイソバ揚げ ツナ和え じゃが芋みそ汁 りんご	保育乳 ヨーグルトスコーン	保育乳、ちくわ、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、○プレーンヨーグルト、○卵	米、じゃがいも、小麦粉、揚げ油、○強力粉、○無塩バター、○三温糖	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、干しいんご、カットわかめ、あおりのり	
28 水	ウッテンライス ミートローフ 野菜ソテー マカロニサラダ ワカメスープ オレンジ	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、豚肉、豚ひき肉、ツナ油漬缶	米、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、砂糖、○ケーキ	ブロッコリー、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、カットわかめ、オレンジ	
29 木	中華どんぶり すまし汁 ナムル パナナ	保育乳 かぼちゃケーキ	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○調整豆乳	米、砂糖、ごま油、片栗粉、揚げ油、油、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、○無塩バター	パナナ、にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干しいんご、黒きくらげ、ひじき、しょうが、○かぼちゃ	

☆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



2024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
1	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギカボチャポテトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 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、じゃがいも、さつまいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、しめじ
2	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 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	たまねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン、ひじき
3	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、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
5	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 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、さつまいも	にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、たまねぎ
6	火	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
7	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ポテトペースト	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 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、じゃがいも	こまつな、にんじん、きゅうり、干しいたけ、たまねぎ
8	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ポテトペースト	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	にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん、たまねぎ
9	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 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	たまねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン、ひじき
10	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ
12	月	振替休日						
13	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ポテトペースト	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 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、じゃがいも	にんじん、こまつな、ブロッコリー、コーン缶、たまねぎ
14	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜大根ペースト	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	キャベツ、だいこん、こまつな、にんじん、もやし、えのきたけ、もずく
15	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ポテトペースト	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

★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





2月離乳食こんだて表②



2024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	体の調子をよくなる食物
16	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、ねぎ、カットわかめ
17	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉、豆腐	米	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶
19	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	だいこん、にんじん、こまつな、しめじ、ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、カットわかめ
20	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 キャベ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	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、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、カットわかめ
21	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
22	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 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	キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、たまねぎ、こまつな
23	金	 天 皇 誕 生 日 						
24	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
26	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、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
27	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、パン、じゃがいも	もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
28	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 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、じゃがいも	ブロッコリー、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、カットわかめ、こまつな
29	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	かぼちゃ、にんじん、こまつな、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、切り干しだいこん、ひじき

★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