



# 7月献立表



2024年07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)			
			【赤】 血や肉や骨になるもの	【黄】 熱と力になるもの	【緑】 体の調子を整えるもの	その他調味料
1月	ごはん 豚と野菜しょうが焼きポテトフライ わかめスープ オレンジ	保育乳 オートミールクッキー	○保育乳、豚肉、○卵、○牛乳	じゃがいも、米、揚げ油、油、三温糖、片栗粉、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール	オレンジ、こまつな、たまねぎ、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	しょうゆ、食塩
2火	あわごはん 魚のパン粉焼き パパイアイリチー ジャガ芋みそ汁りんご	保育乳 大学芋	○保育乳、白身魚(キング)、みそ	米、じゃがいも、マヨネーズ、あわ、パン粉、油、○さつまいも、○砂糖、○黒ごま	りんご、青パパイア、こまつな、にんじん、クリームコーン缶、しめじ、ら、ひじき	食塩、パセリ粉
3水	七夕ちらしずし 鶏のパン煮 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、ツナ油漬缶 ○卵、○牛乳	米、砂糖、焼ふ(星の麩)、白ごま、○小麦粉、○BP、○無塩バター、○砂糖	とうがん、にんじん、パン缶、えのきたけ、コーン缶、きゅうり、オクラ、いんげん、ねぎ、塩こんぶ、刻みのみり、しょうが、フルーツ缶	しょうゆ、酢、食塩、和風ドレッシング
4木	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 パナナ	保育乳 ココア蒸しケーキ	○保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○牛乳、ツナ油漬缶、みそ	米、○ホットケーキ粉、サラダ用スパゲティ、○油、○砂糖、あわ、油、砂糖	バナナ、たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ	和風ドレッシング、しょうゆ、食塩
5金	そぼろどんぶり すまし汁 ブロッコリーおかか和え オレンジ	保育乳 ジャムサンド	○保育乳、豚ひき肉	米、油、砂糖、○食パン	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、○100%果実ジャム	しょうゆ、食塩
6土	もずくどんぶり ウインナー すまし汁 バイナップル	保育乳 ビスケット	○保育乳、鶏ひき肉、ウインナー	米、片栗粉、砂糖、○ビスケット	パイナップル、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、ねぎ、わかめ	しょうゆ
8月	ごはん 高野豆腐の含め煮 おかか和え じゃが芋みそ汁 すいか	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、高野豆腐、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、砂糖、油、片栗粉	すいか、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	しょうゆ、コンソメ
9火	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 黒糖ボーボー	○保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、厚揚げ、油揚げ	米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、油、砂糖	りんご、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	みりん、しょうゆ、食塩
10水	ごはん 魚のオーロラ焼き 乾物の炒め和え じゃが芋スープ パナナ	保育乳 ココアケーキ	○保育乳、保育乳(キング)、○卵、豚肉、○牛乳、油揚げ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、マヨネーズ、砂糖、○砂糖、はるさめ、油、○ココアパウダー	こまつな、バナナ、にんじん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ	しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩
11木	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁 オレンジ	保育乳 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、○調製豆乳	○さつまいも、米、○生クリーム、○三温糖、押麦、ごま油、砂糖	オレンジ、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、○マーメイド、黒きくらげ	しょうゆ
12金	カレーうどん ちくわいソベ揚げ ブロッコリーのツナ和え すまし汁 パナナ	保育乳 みそおにぎり	○保育乳、豚肉、ちくわ、ツナ油漬缶、○みそ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○砂糖	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、あおのり、バナナ	カレーウ、しょうゆ
13土	わかめごはん ウインナー 鶏と春雨のスープ バイナップル	保育乳 ホットケーキ	○保育乳、鶏もも肉、○牛乳、ウインナー	米、はるさめ、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油、○BP	キャベツ、にんじん、ねぎ、わかめ、ふりかけ、パイナップル	しょうゆ、食塩
15月	<b>海の日</b>					
16火	あわごはん 鶏肉のマーメイド焼き ブロッコリーひじき炒め 豆腐スープ パナナ	保育乳 紅芋ちんすこう	○保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、地釜豆腐	米、○小麦粉、○砂糖、○ラード、あわ、油、砂糖、○紅芋粉、白ごま、ごま油	バナナ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき	しょうゆ、食塩
17水	☆ お弁当会 ☆					
18木	たきごみごはん おかか和え 鮭の塩焼き 冬瓜みそ汁りんご	保育乳 芋かりんとう	○保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	米、○さつまいも、○揚げ油、○粉黒糖	りんご、にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、たけのこ(ゆで)、マーメイド、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、とうがん	しょうゆ、食塩
19金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き キャベツサラダ オレンジ	保育乳 ショートブレッド	○保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、○牛乳	ゆで中華めん、砂糖、○小麦粉、○ココアパウダー、○三温糖、○無塩バター	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ら、しょうが	しょうゆ、食塩
20土	ドライカレー ウインナー すまし汁 バイナップル	保育乳 ビスケット	○保育乳、豚ひき肉、ウインナー	米、○ビスケット	パイナップル、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、ねぎ、わかめ	カレーウ、ケチャップ、ウスターソース
22月	麦ごはん チキンのオーロラ焼き ゴーヤーチャンプルー キャベツみそ汁 パナナ	保育乳 きな粉クッキー	○保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○きな粉、○卵、○牛乳	米、押麦、油、○小麦粉、○BP、○無塩バター、○砂糖	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、しめじ、のり佃煮	食塩、しょうゆ
23火	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁りんご	保育乳 黒糖スコーン	○保育乳、豚肉、地釜豆腐、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○粉黒糖	りんご、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	しょうゆ
24水	キャロットライス 鶏のポテマヨ焼き ブロッコリーサラダ マカロニスープ オレンジ	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、マヨネーズ、マカロニ、○誕生会ケーキ	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、クリームコーン缶、オレンジ	コンソメ、みりん、パセリ粉、食塩、和風ドレッシング
25木	ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー 冬瓜すまし汁 パナナ	保育乳 シリアルクッキー	○保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、みそ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、マヨネーズ、○コーンフレーク、はるさめ、すりごま、油	バナナ、キャベツ、とうがん、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、にら	しょうゆ、食塩
26金	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 みそおにぎり	○保育乳、三枚肉、かまぼこ、○ツナ缶、○みそ	沖縄そば、○米、砂糖、すりごま、○砂糖	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ	しょうゆ、酢、食塩
27土	マーボー豆腐どんぶり すまし汁 バイナップル	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、○牛乳	米、油、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油、○BP	パン缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、ねぎ、わかめ	
29月	チキンカレーライス ウインナー ブロッコリーサラダ すまし汁 すいか	保育乳 ヒラヤーチー	○保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、ウインナー、○ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉、和風ドレッシング、○油	すいか、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、わかめ、ねぎ	カレーウ、○食塩、和風ドレッシング
30火	中華どんぶり 春雨サラダ すまし汁 オレンジ	保育乳 芋天ぷら	○保育乳、豚肉、白身魚(キング)	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、○小麦粉、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、揚げ油、油	オレンジ、こまつな、にんじん、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、黒きくらげ、しょうが、ねぎ、わかめ	しょうゆ、酢
31水	ごはん チキンラトウユ オクラサラダ 青菜スープ パナナ	保育乳 ジャムサンド	○保育乳、鶏もも肉、豚肉、ウインナー、ツナ油漬缶	米、○食パン、砂糖、油	バナナ、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、○100%果実ジャム	ケチャップ、和風ドレッシング、しょうゆ、コンソメ、食塩

☆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



2024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	体の調子をよくする食物
1	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	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、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
2	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	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、食パン、さつまいも	にんじん、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、たまねぎ
3	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	米、じゃがいも	こまつな、にんじん、しめじ、ピーマン、干しいたけ、ひじき、たまねぎ
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、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しいんこん、カットわかめ
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	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、こまつな、たまねぎ
6	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
7	日	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
8	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	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、じゃがいも、さつまいも	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ
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	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、切り干しいんこん
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、さつまいも	にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しいんこん、たまねぎ、こまつな
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	こまつな、にんじん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ、たまねぎ
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	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、こまつな、たまねぎ
13	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏もも肉	米	キャベツ、にんじん、ねぎ
14	日	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏もも肉	米	キャベツ、にんじん、ねぎ
15	月	 <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">海 の 日</span> 						

★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



# 7月離乳食こんだて表②



2024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
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 青菜冬瓜ペースト	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	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
17	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 青菜サツマアハペースト	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、しめじ、こまつな、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
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	たまねぎ、にんじん、こまつな
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	キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、こまつな
20	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
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、豆腐、 豚肉	米	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、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、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、カットわかめ
24	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、 豆腐	米、ホット ケーキ粉、 じゃがいも	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、こまつな
25	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、とうがん、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、たまねぎ
26	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	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、たまねぎ
27	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
29	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、しめじ、ねぎ、切り干しいたけ、こまつな
30	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	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	こまつな、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、たまねぎ
31	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 青菜サツマアハペースト	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、なす、にんじん、こまつな、しめじ、コーン缶、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン

★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