



6月献立表



2018年06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金	スパゲティミートソース ごま和え キャベツスープ	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚ひき肉、〇鶏もも肉、油揚げ	〇米、スパゲティ、白ごま、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、〇にんじん、〇しめじ、〇ねぎ、グリーンピース、〇干しいたけ
2土	もずくどんぶり オレンジ		豚ひき肉	米、片栗粉、砂糖	オレンジ、もずく、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、しょうが
4月	中華どんぶり ごぼうサラダ オレンジ	保育乳 オートミールクッキー パン缶	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、〇卵、ツナ油漬缶、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、〇オートミール、〇黒ごま、片栗粉、砂糖、油	オレンジ、〇パン缶、にんじん、こまつな、ごぼう、コーン缶、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、黒きくらげ、しょうが
5火	ごはん 鮭のみそ焼き 納豆 春雨チャンプルー キャベツすまし汁	保育乳 ポテトサンド	保育乳、さけ、納豆、豚肉、油揚げ、みそ、〇ツナ油漬缶	米、〇ロールパン、〇じゃがいも、〇マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖、白ごま、ごま油	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、〇コーン缶、〇きゅうり、黒きくらげ
6水	あわごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのごま炒め じゃが芋みそ汁	保育乳 もずくかき揚げ オレンジ	保育乳、豚肉、高野豆腐、豚ひき肉、〇卵、みそ、ちくわ、〇ツナ油漬缶、卵	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇油、あわ、片栗粉、油、砂糖、すりごま	〇オレンジ、キャベツ、にんじん、しめじ、〇たまねぎ、〇もずく、ピーマン、〇にんじん
7木	ごはん 鶏手羽みそ煮 おかか和え 豆腐スープ	保育乳 焼きそば	保育乳、鶏手羽元、〇豚肉、沖縄豆腐、油揚げ、みそ	〇ゆで中華めん、米、〇油、砂糖	だいこん、もやし、にんじん、〇たまねぎ、〇にんじん、〇赤ピーマン、〇にら
8金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 シソわかめおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウインナー、みそ、しらす干し	〇米、米、砂糖、白ごま	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ、〇わかめふりかけ
9土	昆布おにぎり さつま芋みそ汁		豚肉、みそ	米、さつまいも、白ごま	にんじん、ごぼう、長ねぎ、塩こんぶ
11月	ごはん 松風焼き 切干し大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 芋かりんとう 黄桃	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、〇油、砂糖、〇白ごま、白ごま、油	〇もも缶、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ
12火	ごはん ごま納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁	保育乳 きな粉スコーン オレンジ	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、〇プレーンヨーグルト、みそ、〇卵、〇きな粉	米、〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖、すりごま、片栗粉	〇オレンジ、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ、あおりのり
13水	麦ごはん マーボー豆腐 ナムル 冬瓜スープ	保育乳 かぼちゃ蒸しパン バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、〇調製豆乳、〇卵、みそ	米、〇ホットケーキ粉、〇油、押麦、〇三温糖、油、三温糖、ごま油	〇バナナ、とうがん、〇かぼちゃ、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく、カットわかめ
14木	キャロットライス 鶏のボテマヨ焼き グリーンサラダ ミネストローネ	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、鶏もも肉、〇卵、豚肉、〇調製豆乳、ツナ油漬缶、調製豆乳	米、〇ホットケーキ粉、じゃがいも、〇三温糖、〇くりの甘露煮、〇無塩バター、マヨネーズ、〇生クリーム、マカロニ、〇砂糖	こまつな、にんじん、たまねぎ、トマト、コーン缶、生しいたけ、セロリ、パセリ
15金	豚玉どんぶり キャベツとヒジキ炒め オレンジ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、卵、豚肉、〇鶏もも肉、ツナ油漬缶、〇粉チーズ	米、〇マカロニ、〇油、油、〇砂糖	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、〇トマトペースト、〇たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、ピーマン、にら、ひじき、〇にんにく、しょうが
16土	カレーうどん 黄桃		豚肉	ゆでうどん	もも缶、たまねぎ、にんじん、グリーンピース
18月	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 わかめスープ	保育乳 みそボーポー バナナ	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、沖縄豆腐、〇ツナ油漬缶、〇みそ	じゃがいも、米、〇小麦粉、油、〇砂糖、砂糖、〇油、片栗粉	〇バナナ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、〇しょうが、カットわかめ
19火	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉スープ	保育乳 スイートポテト オレンジ	保育乳、鶏もも肉、牛乳、チーズ、高野豆腐、ちくわ、卵、豚ひき肉、〇卵	〇さつまいも、米、〇三温糖、〇無塩バター、〇生クリーム、油、白ごま	〇オレンジ、たまねぎ、トマト水煮缶、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく
20水	夏野菜カレー 魚フライ オクラ昆布和え	保育乳 豆乳くずもち パン缶	保育乳、〇調製豆乳、白身魚(キング)、豚肉、ちくわ、〇きな粉	米、〇タピオカ粉、〇黒砂糖、片栗粉、油	たまねぎ、〇パン缶、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、トマト水煮缶、塩こんぶ
21木	お弁当		保育乳 ビスケット	保育乳、〇調製豆乳	ビスケット
22金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、赤みそ、豆みそ	ゆで中華めん、〇米、油、〇白ごま、砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、こまつな、たけのこ(ゆで)、〇大根葉ふりかけ、ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ
23土	慰霊の日				
25月	たきごみごはん 鶏肉マーメレード煮 ごま和え 豚汁	保育乳 シリアルパー バナナ	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ	米、じゃがいも、〇コーンフレーク、〇無塩バター、すりごま	〇バナナ、にんじん、キャベツ、こまつな、ごぼう、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、長ねぎ、マーメレード、ねぎ、干しいたけ
26火	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇油揚げ	じゃがいも、米、〇米、油、〇三温糖、〇白ごま、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、〇にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、長ねぎ、〇ひじき、しょうが、〇味噌付のり、カットわかめ
27水	あわごはん 魚ケチャップあん 乾物の炒め和え ジャガイモみそ汁	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、白身魚(キング)、豚肉(もも)、みそ、〇ツナ油漬缶、油揚げ	米、〇食パン、じゃがいも、〇マヨネーズ、油、ごま油、あわ、はるさめ、三温糖、片栗粉	こまつな、にんじん、〇コーン缶、〇赤ピーマン、〇黄ピーマン、〇ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ
28木	麦ごはん しらす納豆 ゴーヤーチャンプルー 豚肉と冬瓜スープ	保育乳 大学いも すいか	保育乳、沖縄豆腐、挽きわり納豆、豚肉、卵、しらす干し	〇さつまいも、米、〇砂糖、油、押麦、〇油、〇黒ごま	〇すいか、とうがん、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、ねぎ
29金	ごはん 魚のみそ焼き クープイリチー 豆腐芋みそ汁	保育乳 ショートブレッド オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、みそ、三枚肉、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇三温糖、こんにやく、砂糖、油、白ごま、ごま油	〇オレンジ、にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
30土	わかめおにぎり 春雨野菜スープ		沖縄豆腐	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、コーン缶、わかめふりかけ

☆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



6月離乳食こんだて表①



2018年6月

宜野湾市 保育課

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	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参マネキペースト	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みそばろスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みそばろスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、しめじ、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			
2	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	もずく、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、にんじん
4	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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、豚肉、白身魚	米	にんじん、こまつな、ごぼう、コーン缶、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
5	火	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 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、食パン、じゃがいも	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、きゅうり
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド			
6	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 豆腐そばろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐そばろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、じゃがいも	キャベツ、にんじん、しめじ、たまねぎ、もずく、ピーマン
		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			
7	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参マネキペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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、ゆで中華めん	だいこん、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、赤ピーマン
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みそば			
8	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豆腐	米	だいこん、こまつな、にんじん、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	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
9	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、ごぼう、長ねぎ
11	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参マネキペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 肉だんご煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏ひき肉、豆腐	さつまいも、米	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン
		ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
12	火	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 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	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、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			
13	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト カボチャ冬瓜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ 豆腐そばろ煮 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 豆腐そばろ煮 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米	とうがん、かぼちゃ、もやし、にんじん、こまつな、干しいたけ、カットわかめ
		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			
14	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ポテペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚	米、食パン、じゃがいも	こまつな、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ひじき
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド			
15	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参マネキペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、マカロニ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ピーマン、ひじき
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ	ミルク 煮込みマカロニ			

★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



6月離乳食こんだて表②



2018年6月

宜野湾市 保育課

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	かや熱となる食物	体の調子をよくする食物
16	土	野菜がゆ	煮込みうどん 	煮込みうどん 	煮込みうどん 	豚肉	ゆでうどん	たまねぎ、にんじん、グリーンピース
18	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、豚肉	じゃがいも、米	にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、カットわかめ
19	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	さつまいも、米	たまねぎ、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ
20	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト かぼちゃたまねぎペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり
21	木	お弁当				ミルク	乳児用お菓子	
22	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みそぼろめん 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	ゆで中華めん、米	もやし、にんじん、こまつな、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
23	土	 慰 霊 の 日 						
25	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 青菜ポテトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、こまつな、ごぼう、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ
26	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	じゃがいも、米	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、ひじき、カットわかめ
27	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	こまつな、にんじん、たまねぎ、トマト、コーン缶、生しいたけ
28	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参冬瓜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、豆腐	さつまいも、米	とうがん、たまねぎ、にんじん、ねぎ
29	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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、小麦粉	にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
30	土	野菜がゆ	ぞうすい 	ぞうすい 	ぞうすい 	豆腐	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、コーン缶

★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