



# 7月献立表



2022年07月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (O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	ごはん 鶏肉オーロラ焼き 春雨チャンプルー じゃが芋みそ汁 すいか	保育乳 ショートブレッド	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、 牛乳	米、じゃがいも、O小麦粉、O無塩 バター、O三温糖、マヨネーズ、は るさめ、油、砂糖	Oすいか、キャベツ、こまつな、にん じん、たまねぎ、ピーマン	
2土	豚と野菜ショウガ焼きどんぶり オレンジ	保育乳 カップケーキ	豚肉、保育乳	米、油、砂糖、片栗粉 Oホットケ- キミックス	オレンジ、たまねぎ、こまつな、にん じん、しめじ、えのきたけ、しょうが	
4月	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 パイナップル	保育乳 さつま芋蒸しケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、O調製豆 乳、Oこしあん(生)、ツナ油漬缶、 みそ	米、Oホットケ-キ粉、Oさつまい も、サラダ用スパゲティ、O油、O 砂糖、あわ、油、砂糖	Oパイナップル、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	
5火	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ すいか	保育乳 切干し大根ヒヤチ	保育乳、豚肉、O調製豆乳、ウィン ナー、ツナ油漬缶、Oしらす干し	米、じゃがいも、O小麦粉、和風ド レッシング、O油	Oすいか、たまねぎ、にんじん、ブ ロccoli、ピーマン、しめじ、Oに んじん、Oにら、O切り干しだいこん	
6水	ごはん 魚のみそ焼き 野菜炒め じゃが芋みそ汁 オレンジ	保育乳 きな粉スコーン	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき 肉、Oプレーンヨーグルト、みそ、O 卵、Oきな粉	米、じゃがいも、O強力粉、O無塩 バター、O三温糖、片栗粉、砂糖、 すりごま	Oオレンジ、もやし、にんじん、こまつ な、しめじ	
7木	七夕ちらしずし 鶏のパン煮 オクラ昆布和え 星のスープ	保育乳 星クッキー ゼリー	保育乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ちくわ	米、砂糖、和風ドレッシング、焼ふ、 白ごま Oクッキー	とうがん、にんじん、パイナップル、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、刻みのり、しょうが	
8金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ ナムル	保育乳 コーン人参おにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、Oツナ油漬 缶	ゆでうどん、O米、小麦粉、揚げ 油、砂糖、ごま油、油	にんじん、こまつな、Oコーン缶、O にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、 カットわかめ、あおのり、だしこんぶ	
9土	五目ごはん 豆腐スープ	保育乳 フライドポテト	沖縄豆腐、豚肉、保育乳	米 Oフライドポテト	にんじん、こまつな、しめじ、えのき たけ、ねぎ	
11月	麦ごはん 味噌納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁 すいか	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、	Oさつまいも、米、O小麦粉、O揚 げ油、押麦、ごま油、砂糖	Oすいか、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、黒きくらげ	
12火	ごはん チキンラタトゥユ オクラサラダ 青菜スープ 黄桃	保育乳 アガラサー	保育乳、O調製豆乳、鶏もも肉、豚 肉、ウィンナー、ツナ油漬缶、Oき な粉	米、Oタピオカ粉、O黒砂糖、砂糖、 油	Oもも肉、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	
13水	そぼろ(四色)どんぶり ブロッコリーごま和え オレンジ	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚ひき肉、Oビザ用チ- ーズ、Oしらす干し	米、O食パン、Oマヨネーズ、和風ド レッシング、油、すりごま、砂糖	にんじん、こまつな、オレンジ、コー ン缶、ブロッコリー、Oたまねぎ、 しょうが	
14木	あわごはん 魚のコーン焼き 乾物の炒め和え 冬瓜スープ バナナ	保育乳 パイナップルのケーキ	保育乳、白身魚(キング)、O卵、豚 肉、O牛乳、油揚げ	米、Oホットケ-キ粉、O無塩バ ター、マヨネーズ、あわ、はるさめ、 砂糖、O砂糖、ごま油	Oバナナ、とうがん、こまつな、Oパイ ナップル、クリームコーン缶、にんじん、ピーマ ン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいた け	
15金	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁 オレンジ	保育乳 ジャムスコーン	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、Oプレー ンヨーグルト、みそ、O卵	米、じゃがいも、O強力粉、O無塩 バター、O三温糖	Oオレンジ、にんじん、たまねぎ、も やし、こまつな、えのきたけ、Oプ ルーベリージャム、カットわかめ	
16土	マーボー豆腐どんぶり 黄桃	保育乳 ラスク	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ、保育乳	米、油 Oパン、砂糖	もも肉、長ねぎ、にんじん、干しい たけ、にんにく	
18月	海 の 日					
19火	ごはん 鮭のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め じゃが芋スープ オレンジ	保育乳 紅芋ちんすこう	保育乳、さけ、みそ	米、じゃがいも、O小麦粉、O砂糖、 Oラード、油、砂糖、O紅芋、白ご ま、ごま油	Oオレンジ、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	
20水	☆ お弁当会 ☆		保育乳 人参ケーキ	保育乳、O卵	Oホットケ-キ粉、O油、O砂糖、 O白ごま	Oにんじん
21木	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き パパイアイチー 青菜みそ汁 パイナップル	保育乳 五目おにぎり	保育乳、鶏もも肉、O豚肉、みそ、ツ ナ油漬缶、油揚げ	O米、米、油	青パパイヤ、こまつな、にんじん、Oに んじん、しめじ、マーメレード、Oピーマ ン、にら、O干しいたけ、ひじき、Oパ イナップル	
22金	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	保育乳 シソ昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、ツナ油 漬缶	O米、スパゲティ、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えの きたけ、きゅうり、切り干しだいこん、 干しいたけ、O塩こんぶ、ひじき	
23土	☆ 夏祭り ☆					
25月	ごはん 魚のみそマヨ焼き もずくチャンプルー 冬瓜すまし汁 すいか	保育乳 ライ麦スコーン	保育乳、白身魚(キング)、O調製 豆乳、豚肉、みそ	米、O小麦粉、O油、O三温糖、マ ヨネーズ、Oライ麦粉、すりごま、油	Oすいか、とうがん、こまつな、キャベ ツ、もやし、にんじん、たまねぎ、もず く、たまねぎ、Oレーズン、にら	
26火	みそすき丼 ごま和え オレンジ	保育乳 きなこトースト	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、Oきな 粉、みそ、O調製豆乳	米、O食パン、しらす、O無塩バ ター、O砂糖、砂糖、すりごま、片栗 粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、 こまつな、長ねぎ、ごぼう、しょう が	
27水	ピラフ 鶏肉唐揚げ マッシュポテト ブロッコリーサラダ ワカメスープ	保育乳 シーカーサーケーキ	保育乳、鶏もも肉、O卵、豚肉、ツ ナ油漬缶、Oゼラチン	米、じゃがいも、Oホットケ-キ粉、 O砂糖、O無塩バター、O生クリー ム、片栗粉、揚げ油、マヨネーズ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきた け、Oシーカーサー果汁、赤ピーマン、ピー マン、クリームコーン缶、ねぎ、しょうが、カット わかめ	
28木	麦ごはん みそ納豆 野菜ひじき炒め さつま芋みそ汁	保育乳 マカロニのカレー煮	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、O鶏 もも肉、みそ	米、さつまいも、Oマカロニ、押麦、 O油、油	キャベツ、にんじん、Oたまねぎ、たま ねぎ、ごぼう、Oにんじん、Oコーン缶、 ピーマン、長ねぎ、ひじき、Oにんにく	
29金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	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、O米、砂糖、O白ご ま	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじ ん、コーン缶、赤ピーマン、にら、O わかめふりかけ、しょうが	
30土	もずくどんぶり 黄桃	保育乳 アガラサー	鶏ひき肉、保育乳	米、片栗粉、砂糖 O小麦粉、砂 糖、黒糖	もも肉、もずく、コーン缶、赤ピーマ ン、ピーマン、しょうが	

☆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



2022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	材料と体内での壱なはたらき		
						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
1	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→軟飯 豆腐煮付け 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、 豚肉	米、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン
		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	豚肉	米	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ
2	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
4	月	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	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、ホット ケーキ粉、さ つまいも	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
		野菜がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
5	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→軟飯 豚肉ポテト煮 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	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、ピーマン、しめ じ、切り干しだいこん
		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			
6	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、 鶏ひき肉	米、じゃがいも	もやし、にんじん、こまつ な、しめじ、たまねぎ
		野菜がゆ	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮			
7	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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	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、オク ラ、いんげん、たまねぎ、こまつ な
		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			
8	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ青菜ペースト	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮	ミルク、豆腐、 豚肉	ゆでうどん、 米、じゃがいも	にんじん、こまつな、コーン 缶、切り干しだいこん、カッ トわかめ、たまねぎ
		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	豆腐、豚肉	米	にんじん、こまつな、しめ じ、えのきたけ、ねぎ
11	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参冬瓜青菜ペースト	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	さつまいも、 米	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、たま ねぎ、こまつな
		野菜がゆ	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮			
12	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、白身 魚	米	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
		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 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	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、 じゃがいも	にんじん、こまつな、コーン 缶、ブロッコリー、たまねぎ
		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			
14	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ青菜冬瓜ペースト	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	とうがん、こまつな、にんじ ん、ピーマン、ひじき、干し しいたけ
		野菜がゆ	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮			
15	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	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
		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





# 7月離乳食こんだて表②



2022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	材料と体内での整なはたらき		
						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
16	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、干しいたけ
18	月	<b>海 の 日</b>						
19	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参トマト青豆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	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
20	水	<b>お弁当会</b>				ミルク	米	こまつな、にんじん、たまねぎ
21	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参トマト青豆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
22	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参トマトキャベツ青豆ペースト	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	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉、白身魚	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいごん、干しいたけ、ひじき、こまつな
23	土	<b>夏祭り</b>						
25	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参トマト青豆キャベツペースト	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	とうがん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、赤ピーマン、ピーマン、もやし、たまねぎ
26	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参トマト青豆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、豆腐、豚肉	米、食パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう
27	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参トマト青豆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、ホットケーキ粉	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、こまつな
28	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参トマトキャベツツツマペースト	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、マカロニ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン缶、ピーマン、長ねぎ、ひじき
29	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青豆ペースト	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
30	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏ひき肉	米	にんじん、もやし、コーン缶、赤ピーマン、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