



2024年06月



6月献立表



宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材 料 名			
			【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 土	わかめごはん じゃがいもの煮物 豚汁	保育乳 ヒラヤーチー	豚肉、みそ、保育乳、とりもも肉	米、じゃがいも、小麦粉	にんじん、たまねぎ、わかめふり かけ、にら	
3 月	たきこみごはん ちくわインベ揚げ ブロッコリーごま和え さつま芋みそ汁	保育乳 オートミールクッキー オレンジ	保育乳、鶏もも肉、ちくわ、豚肉、 みそ、卵、牛乳	米、さつまいも、小麦粉、無塩バ ター、黒砂糖、オートミール、小 麦粉、揚げ油、すりごま、黒ごま	オレンジ、にんじん、ブロッコリー、 ごぼう、たけのこ(ゆで)、赤ビーマ ン、ねぎ、干しいたけ、あおのり	しょうゆ、みり ん、食塩
4 火	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、沖縄豆腐、調製豆乳、 豚肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬 缶	米、しらたき、小麦粉、上新 粉、砂糖、ごま油、油、三温 糖、ごま油	もも缶、キャベツ、にんじん、こまつ な、しめじ、コーン缶、たまねぎ、生 しいたけ、長ねぎ、にら、切り干し だいこん	しょうゆ、みり ん、しょうゆ、 酢、食塩、
5 水	ビビンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 パンプキンスープ クラッカー	保育乳、豚肉、調製豆乳、沖縄 豆腐、みそ	米、生クリーム、ごま油、白ご ま、砂糖	オレンジ、かぼちゃ、こまつな、にんじ ん、たまねぎ、もやし、コーン缶、キャ ベツ、クリームコーン缶、ねぎ、にんに く、しょうが、パセリ粉	みりん、しょう ゆ、コンソメ、 食塩
6 木	あわごはん 厚揚げみそ煮 キャベツのツナ和え じゃが芋スープ	保育乳 焼きそば・おやつ	保育乳、豚肉、厚揚げ、豚肉、 大豆水煮、みそ、ツナ油漬缶	ゆで中華めん、米、じゃがい も、あわ、油、油、砂糖	たまねぎ、キャベツ、たまねぎ、こ まつな、にんじん、えのきたけ、に んじん、にら、黒きくらげ、カット わかめ	しょうゆ、みり ん、ウスター ソース、食塩
7 金	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐みそ汁	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、調製 豆乳、みそ、こしあん(生)、油 揚げ	米、はるさめ、油、砂糖、砂 糖、片栗粉、ごま油、油	バナナ、たまねぎ、にんじん、こま つな、きゅうり、パイン缶、ピーマ ン、黒きくらげ、干しいたけ	ケチャップ、しょ うゆ、酢
8 土	マーボー豆腐どんぶり ウィナー パイン缶	保育乳 ツナマヨサンド	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ ツナ油漬缶	米、油、マヨネーズ、ロールパン	パイン缶、長ねぎ、にんじん、干し しいたけ、にんにく	
10 月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 春雨スープ	保育乳 芋てんぷら オレンジ	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、 豚肉、みそ、ツナ油漬缶	さつまいも、米、小麦粉、 揚げ油、はるさめ、押麦、砂糖、 油、片栗粉	オレンジ、にんじん、こまつな、キャ ベツ、コーン缶、しめじ、たけのこ(ゆ で)、ねぎ、干しいたけ、しょうが	みりん、しょう ゆ、食塩
11 火	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 ショートブレッド(コア) オレンジ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、しらた き、無塩バター、三温糖	オレンジ、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	みりん、しょうゆ
12 水	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 青菜スープ	保育乳 みそポーポー バナナ	保育乳、鶏ひき肉、調製豆乳、 豚肉、ツナ油漬缶、みそ、み そ	米、小麦粉、パン粉、砂糖、 砂糖、油、白ごま、油	バナナ、こまつな、たまねぎ、もや し、にんじん、コーン缶、えのきたけ、 ピーマン、切り干しだいこん、黒きくら げ、しょうが	みりん、しょう ゆ、みりん、食 塩
13 木	あわごはん 鮭のタンドリー風 ブロッコリーひじき炒め じゃが芋みそ汁	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳、さけ、プレーンヨーグル ト、みそ、豚肉	米、じゃがいも、パン粉、無塩 バター、あわ、油	バナナ、ブロッコリー、こまつ な、にんじん、たまねぎ、ひじき、 にんにく	ケチャップ、しょ うゆ、食塩、カ レー粉
14 金	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツおかか和え さつま芋みそ汁	保育乳 ジューシーおにぎり	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき 肉、鶏もも肉、みそ	米、米、さつまいも、片栗粉、 砂糖	にんじん、だいこん、こまつな、 キャベツ、赤ピーマン、ねぎ、 黒きくらげ	しょうゆ、みり ん、しょうゆ、 食塩、食塩
15 土	豚と野菜しょうが焼きどんぶり 黄桃 わかめスープ	保育乳 ジャムパン	豚肉、保育乳	米、油、砂糖、片栗粉、食パン	もも缶、たまねぎ、にんじん、こま つな、しめじ、しょうが、わかめ	しょうゆ
17 月	あわごはん 魚のいそべ焼き もずくチャンプルー じゃが芋みそ汁	保育乳 ストーンクッキー バナナ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、 みそ、卵、牛乳、きな粉	米、じゃがいも、小麦粉、無 塩バター、黒砂糖、小麦粉、 油、あわ	バナナ、キャベツ、もやし、にん じん、こまつな、もずく、しめじ、 レーズン、ねぎ、あおのり	みりん、しょう ゆ、食塩
18 火	☆ お弁当会 ☆	ヤクル ト ジョア	ヤクルトジョア	小麦粉、ラード、三温糖、 黒砂糖	もも缶	
19 水	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 スウィートポテト オレンジ	保育乳、豚ひき肉、厚揚げ、鶏も も肉、大豆水煮、みそ、調製豆 乳	さつまいも、米、じゃがいも、 生クリーム、三温糖、油、砂糖 粉	オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじ ん、こまつな、キャベツ、たけのこ(ゆ で)、ピーマン、マーマレード、しょ うが	みりん、しょう ゆ、食塩
20 木	夏野菜カレー ウィナー オクラ昆布和え	保育乳 くずもち パイン缶	保育乳、豚肉、ウィナー、きな 粉	米、タピオカ粉、じゃがいも、 黒砂糖	たまねぎ、パイン缶、かぼちゃ、に んじん、なす、きゅうり、オクラ、トマ ト水煮缶(カット)、塩こんぶ	カレールウ、和 風ドレッシング
21 金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、 ツナ油漬缶、みそ、赤みそ、 ナムルみそ	ゆで中華めん、米、三温糖、 油、砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、にんじん、もやし、き ゅうり、たけのこ(ゆで)、ねぎ、黒きくら げ、干しいたけ、にんにく、しょうが、 味付けのり、カットわかめ	みりん、しょう ゆ、食塩、みり ん
22 土	五目ごはん ゆし豆腐スープ 納豆	保育乳 パウンドケーキ	ゆし豆腐、豚肉、保育乳、納豆	米、ホットケーキ粉	にんじん、こまつな、しめじ、えの きたけ、ねぎ、バナナ	しょうゆ、みり ん、食塩
24 月	ごはん マーボー豆腐 ナムル ポテトスープ	保育乳 芋かりんとう 黄桃	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油 揚げ、みそ、ツナ油漬缶	さつまいも、米、じゃがいも、 黒砂糖、揚げ油、油、三温糖、 ごま油、白ごま、砂糖、片栗粉	もも缶、にんじん、もやし、こま つな、長ねぎ、たけのこ(ゆで)、 干しいたけ、にんにく、カットわ かめ	しょうゆ、みり ん、酢、食塩
25 火	麦ごはん 昆布納豆 ゴーヤーチャンプルー 鶏肉とキャベツみそ汁	保育乳 ポテトサンド	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆 腐、鶏もも肉、豚肉、みそ、ツナ 油漬缶	米、ロールパン、じゃがい も、マヨネーズ、押麦、油	たまねぎ、キャベツ、ゴーヤー、 にんじん、にんにく、きゅう り、塩こんぶ	みりん、しょう ゆ、食塩、カ レー粉
26 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 マカロニのトマト煮	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、鶏も も肉、粉チーズ	じゃがいも、米、マカロニ、あ わ、油、油、砂糖、砂糖、片 栗粉	たまねぎ、にんじん、こまつな、え のきたけ、にんじん、赤ピーマン、 黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、 にんにく	トマトソース、しょ うゆ、みりん、 ケチャップ、食塩、ウ スターソース、コン ソメ
27 木	みそすき井 ツナ和え オレンジ	保育乳 きな粉スコーン パイン缶	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、豚肉、 プレーンヨーグルト、卵、 きな粉、みそ、ツナ油漬缶	米、強力粉、しらたき、無塩 バター、黒砂糖、砂糖、片栗 粉、油、三温糖	オレンジ、パイン缶、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	みりん、しょうゆ
28 金	ウッチャンライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ	ヤクル ト ジョア	豚肉、豚ひき肉、卵、卵、調 製豆乳、ツナ油漬缶、ヤクル トジョア	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、 三温糖、のり、甘露煮、無塩 バター、生クリーム、パン粉、砂 糖、油、砂糖	たまねぎ、こまつな、コーン缶、ブ ロccoli、にんじん、赤ピーマ ン、黄ピーマン、ねぎ	ケチャップ、みり ん、しょうゆ、ウ スターソース、食 塩
29 土	そぼろどんぶり ワカメみそ汁 オレンジ	保育乳 パンケーキ	豚ひき肉、保育乳	米、油、生クリーム、ホットケー キ粉	オレンジ、こまつな、にんじん、 コーン缶、しょうが、わかめ	みりん、しょう ゆ、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



6月離乳食こんだて表①



2024年6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	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ
3	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ 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、さつまいも	にんじん、ブロッコリー、ごぼう、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、たまねぎ、こまつな
4	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 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、にんじん、こまつな、しめじ、コーン缶、たまねぎ、生しいたけ、切り干しだいこん
5	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ 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	かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、ねぎ
6	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ 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、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、えのきたけ、カットわかめ
7	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ 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、さつまいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、干しいたけ
8	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉	米	ねぎ、にんじん、干しいたけ
10	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 青菜サツマイモペースト	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、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、ねぎ、干しいたけ
11	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 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
12	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ 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、さつまいも	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、切り干しだいこん
13	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ 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	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、だいこん、こまつな、キャベツ、赤ピーマン、ねぎ
14	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ 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	ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、ひじき
15	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ

★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

※17日以降は裏面



6月離乳食こんだて表②



2024年6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
17	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 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、じゃがいも、さつまいも	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、しめじ、ねぎ
18	火	☆ お弁当会 ☆				ミルク、豆腐、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、こまつな
19	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 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、じゃがいも	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、キャベツ、ピーマン
20	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 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
21	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 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、もやし、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、たまねぎ、こまつな
22	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
24	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 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 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、さつまいも、じゃがいも	にんじん、もやし、こまつな、干しいたけ、カットわかめ、たまねぎ
25	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 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、パン、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな
26	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 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 ホットケーキ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	たまねぎ、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ
27	木	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、たまねぎ、もやし、こまつな、ごぼう
28	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 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 煮込みマカロニ	ミルク、豚肉、豆腐	じゃがいも、米、マカロニ	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン
29	土	野菜がゆ	ぞうすい 	ぞうすい 	ぞうすい 	豚ひき肉	米	こまつな、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

