



1月献立表



2026年1月

宜野湾市 保育こども園課

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
5月	あわごはん 鶏肉のマーレード焼き ブロッコリーひじき炒め 豆腐スープ バナナ	保育乳 ヨーグルトスコーン	○保育乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、○卵、○プレーンヨーグルト	米、じゃがいも、あわ、砂糖、○強力粉、○無塩バター、○三温糖	バナナ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、ブロッコリー、たまねぎ、ひじき、マーレード	しょうゆ
6火	カレーライス ウィンナー キャベツサラダ すまし汁 りんご	保育乳 ツナマヨポテトサンド	○保育乳、豚肉、ウィンナー、○ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○じゃがいも、○食パン	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、○きゅうり、ねぎ、カットわかめ	カレールー、和風ドレッシング
7水	麦ごはん 昆布納豆 パパイアイリチー 大根みそ汁 オレンジ	保育乳 大学いも	○保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○揚げ油、押麦、油、○砂糖、○黒ゴマ	オレンジ、青パパイア、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、ひじき、ねぎ、塩こんぶ	しょうゆ、食塩
8木	ごはん 肉と豆腐煮 切干大根の和え物 じゃが芋スープ バナナ	保育乳 黒糖蒸しケーキ	○保育乳、豚肉、地釜豆腐、油揚げ、○牛乳	米、じゃがいも、しらたき、三温糖、油、砂糖、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○油、○粉黒糖	バナナ、にんじん、しめじ、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき	しょうゆ、酢
9金	あわごはん 魚の甘辛煮 春雨チャンプルー 青菜みそ汁 オレンジ	保育乳 ショートブレッド	○保育乳、白身魚、豚肉、みそ、○牛乳	米、揚げ油、片栗粉、ほろさめ、あわ、砂糖、油、○小麦粉、○無塩バター、○ココアパウダー	オレンジ、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	しょうゆ、食塩
10土	もずくどんぶり 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、鶏ひき肉、ウィンナー、○牛乳	米、片栗粉、砂糖、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油、○ベーキングパウダー	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
12月	 成人の日 					
13火	ごはん 肉じゃが ブロッコリーサラダ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 オートミールクッキー	○保育乳、豚肉、絹ごし豆腐、○牛乳、○卵	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○粉黒糖、○オートミール、○黒ごま	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ、和風ドレッシング
14水	ごはん バーベキューチキン ケープイリチー 青菜みそ汁 りんご	保育乳 黒糖ポーポー	○保育乳、鶏もも肉、三枚肉、○調整豆乳	米、砂糖、すりごま、油、じゃがいも、○小麦粉、○ベーキングパウダー、○粉黒糖	りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、ピーマン、もずく	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース
15木	ごはん 高野豆腐含め煮 ツナ和え 大根スープ バナナ	保育乳 スイートポテト	○保育乳、鶏ひき肉、高野豆腐、ツナ油漬缶、鶏もも肉、○卵	米、砂糖、油、○さつまいも、○生クリーム、○三温糖	バナナ、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、しめじ、大根、ねぎ	しょうゆ、コンソメ、食塩
16金	ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ オレンジ	保育乳 みそおにぎり	○保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、○みそ、○ツナ油漬缶	スパゲティ、砂糖、ごま油、油、○米、○三温糖	オレンジ、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、ひじき、にんにく	トマトソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、ウスターソース、コンソメ、食塩
17土	わかめごはん ウィンナー さつま芋豚汁 パイナップル	保育乳 ビスケット	○保育乳、豚肉、みそ、○ウィンナー	米、さつまいも、○ビスケット	パイナップル、にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ	
19月	麦ごはん おかか納豆 トーフチャンプルー 青菜みそ汁 りんご	保育乳 紅芋ちんすこう	○保育乳、挽きわり納豆、豚肉、沖縄豆腐、みそ	米、押麦、○小麦粉、○油、○紅芋パウダー、○三温糖	りんご、にんじん、キャベツ、しめじ、ピーマン、こまつな	しょうゆ、食塩
20火	☆ カレーパーティー ☆	保育乳 ジャムサンド	○保育乳、鶏もも肉	じゃがいも、米、○食パン	たまねぎ、にんじん、しめじ、○100%果実ジャム	カレールー
21水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ココア蒸しケーキ	○保育乳、○牛乳	○小麦粉、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、○ココアパウダー		
22木	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉炒め 豆腐スープ バナナ	保育乳 ストーンクッキー	○保育乳、鶏ひき肉、豚肉、みそ、絹ごし豆腐、○卵、○牛乳、○きな粉	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、白ごま、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、○コーンフレーク	バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、コーン缶、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ	しょうゆ、食塩
23金	ごはん 沖縄風煮付け ひじきふりかけ キャベツみそ汁 オレンジ	保育乳 芋かりんどう	○保育乳、厚揚げ、ウィンナー、みそ	米、砂糖、油、○さつまいも、○揚げ油、○粉黒糖、○白ごま	オレンジ、だいこん、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、こんぶ、ひじき	しょうゆ
24土	マーボー豆腐どんぶり 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、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ、○牛乳	米、砂糖、油、片栗粉、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油、○ベーキングパウダー	パイナップル、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく	しょうゆ
26月	あわごはん 魚のみそ焼き もずくチャンプルー 青菜すまし汁 りんご	保育乳 いらひらやーちー	○保育乳、白身魚(ホキ)、みそ、○調整豆乳、○ツナ油漬缶	米、砂糖、油、白ごま、ごま油、○小麦粉	りんご、にんじん、こまつな、えのきたけ、もずく、ピーマン、たまねぎ、○にら、キャベツ	しょうゆ
27火	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ バナナ	保育乳 シリアルクッキー	○保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○卵、○牛乳	じゃがいも、米、油、砂糖、片栗粉、○小麦粉、○ココアパウダー、○三温糖、○コーンフレーク	バナナ、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、ねぎ、黒きくらげ、カットわかめ	しょうゆ、食塩
28水	キャロットライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ オレンジ	保育乳 誕生会ケーキ	○保育乳、牛豚ひき肉	米、じゃがいも、パン粉、砂糖、油、○誕生会ケーキ	オレンジ、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩
29木	みそすき丼 ツナ和え すまし汁 バナナ	保育乳 きな粉スコーン	○保育乳、豚肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、○卵、○プレーンヨーグルト	米、しらたき、砂糖、片栗粉、油、○強力粉、○無塩バター、○きな粉	バナナ、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	しょうゆ
30金	肉わかめうどん ちくわインソ揚げ おかか和え オレンジ	保育乳 みそおにぎり	○保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、油、砂糖	オレンジ、こまつな、キャベツ、○にんじん、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ	しょうゆ、食塩、○食塩
31土	ドライカレー 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、豚ひき肉、鶏ひき肉、ウィンナー、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油、○ベーキングパウダー	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	カレールー、ケチャップ、ウスターソース

☆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



1月離乳食こんだて表①



2026年1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
5	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 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 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	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな
6	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、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐	米	にんじん、キャベツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
7	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 大根キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ 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、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ
8	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 ミルク 野菜柔らか煮	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜柔らか煮	軟飯→ごはん 鶏とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜柔らか煮	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ
9	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 大根キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ 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、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ
10	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
12	月	 成人の日 						
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 青菜サツマイモペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、豚肉、豆腐	米、さつまいも	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな
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 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	だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ
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	じゃがいも、さつまいも	にんじん、たまねぎ、こまつな
16	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 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	だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ
17	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、たまねぎ

★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

※18日以降は裏面



1月離乳食こんだて表②



2026年1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
19	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根青菜ペースト	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、さつまい も	にんじん、だいこん、もやし、 ピーマン、島にんじん、 コーン缶、ねぎ、切り干し だいこん、 こまつな
20	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ポテトペースト	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、にんじん、たま ねぎ、こまつな、しめじ、 ピーマン
21	水	 お弁当会 				ミルク	米	たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、もやし、こまつな、え のきたけ、干しいたけ、 ひじき
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	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、しめじ、長ねぎ、 生しいたけ、たまねぎ、 きゅうり、切り干しだいこ ん、ひじき、 こまつな
23	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	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	たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、もやし、こまつな、え のきたけ、干しいたけ、 ひじき
24	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、 たまねぎ
26	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、ブロッコリー、こ まつな、にんじん、しめじ、 ピーマン、干しいたけ
27	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	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、しめじ、長ねぎ、 生しいたけ、たまねぎ、 きゅうり、切り干しだいこ ん、ひじき、 こまつな
28	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ポテトペースト	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、こまつな、えの きたけ、刻みこんぶ、切り 干しだいこん、 たまねぎ
29	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 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、鶏ひ き肉、豆腐	米	たまねぎ、こまつな、にん じん、きゅうり、しめじ、切り 干しだいこん、ひじき
30	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ大根ポテトペースト	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	だいこん、にんじん、キャ ベツ、えのきたけ、ねぎ、 こんぶ、ひじき
31	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、鶏肉	米	にんじん、しめじ、こまつ な、えのきたけ、ねぎ

★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