



6月献立表



2026年6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
1月	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁 りんご	保育乳 オートミールクッキー	○保育乳、豚肉、絹ごし豆腐、○卵、○牛乳	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	りんご、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、こまつな、もやし	しょうゆ
2火	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーひじき炒め 大根スープ バナナ	保育乳 スイートポテト	○保育乳、鶏もも肉、○卵	米、じゃがいも、砂糖、○さつまいも、○生クリーム、○三温糖、○無塩バター	バナナ、にんじん、えのきたけ、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、ひじき	しょうゆ、ケチャップ、カレー粉
3水	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 オレンジ	保育乳 ジャムサンド	○保育乳、豚肉、厚揚げ、大豆水煮、ツナ油漬缶、みそ	米、あわ、油、砂糖、じゃがいも、○食パン	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、えのきたけ、○100%果実ジャム	しょうゆ、食塩
4木	ごはん 魚のみそ焼き 春雨チャンプルー 青菜スープ バナナ	保育乳 にらヒラヤーチー	○保育乳、白身魚(ホキ)、みそ、豚肉、油揚げ	米、はるさめ、砂糖、油、白ごま、ごま油	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン	しょうゆ、食塩
5金	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ キャベツスープ 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	○米、スパゲティ、砂糖、ごま油、油	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、干しいたけ、にんにく、ブロッコリー	トマトソース、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、食塩、和風ドレッシング
6土	五目ごはん ウインナー ポテトスープ パイナップル	保育乳 ビスケット	○保育乳、沖縄豆腐、鶏もも肉、ウインナー	米、○ビスケット、じゃがいも	パイナップル、にんじん、しめじ、カットわかめ、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、食塩
8月	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 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、沖縄豆腐、豚肉、○卵、○牛乳	米、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	オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、黒きくらげ、○レーズン	しょうゆ、食塩
9火	麦ごはん おかか納豆 クレープイリチー 鶏肉キャベツスープ オレンジ	保育乳 芋かりんとう	○保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、鶏もも肉、豚肉	米、押麦、油、こんにゃく、○さつまいも、○揚げ油、○粉黒糖、○白ごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、刻み昆布、切り干し大根	しょうゆ、食塩
10水	中華どんぶり 春雨サラダ すまし汁 りんご	保育乳 黒糖蒸しケーキ	○保育乳、豚肉、ホキ、○牛乳	米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、揚げ油、油、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○油、○粉黒糖	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、カットわかめ	しょうゆ、酢
11木	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツおかか和え 大根みそ汁 バナナ	保育乳 ヨーグルトスコーン	○保育乳、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ、○卵、○プレーンヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、○強力粉、○無塩バター、○三温糖	バナナ、にんじん、キャベツ、だいこん、こまつな、しめじ、ねぎ	しょうゆ、食塩
12金	ピピンパ ウインナー ポテトスープ オレンジ	保育乳 ショートブレッド	○保育乳、豚肉、みそ、ウインナー、○牛乳	米、ごま油、白ごま、砂糖、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○ココアパウダー	オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、にんにく、しょうが、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、食塩
13土	マーボー豆腐どんぶり ウインナー 春雨スープ 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	パイナップル、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、コーン缶、カットわかめ	しょうゆ
15月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き もずくチャンプルー 豆腐スープ りんご	保育乳 黒糖ボーボー	○保育乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、○調整豆乳	米、じゃがいも、砂糖、○小麦粉、○粉黒糖	りんご、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、たまねぎ、マーマレード、キャベツ、もずく	しょうゆ、食塩
16火	夏野菜カレー ウインナー オクラ昆布和え すまし汁 オレンジ	保育乳 ツナマヨポテトサンド	○保育乳、豚肉、ウインナー、○ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○食パン、○じゃがいも、○マヨネーズ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、オクラ、トマト水煮缶、塩こんぶ、○きゅうり	カレールー、和風ドレッシング
17水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 紅芋ちんすこう	○保育乳	○小麦粉、○三温糖、○油、○紅芋パウダー		
18木	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ バナナ	保育乳 ココアケーキ	○保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○牛乳	じゃがいも、米、揚げ油、油、三温糖、片栗粉、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油、	バナナ、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
19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、○ツナ油漬缶、○みそ	沖縄そば、○米、○三温糖、砂糖、すりごま	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ	しょうゆ、酢、食塩
20土	ピラフ ウインナー 豆腐スープ パイナップル	保育乳 ビスケット	○保育乳、豚肉、沖縄豆腐ウインナー	米、はるさめ、○ビスケット	パイナップル、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶	しょうゆ、コンソメ、食塩
22月	ごはん 肉とうふ煮 おかか和え キャベツみそ汁 バナナ	保育乳 大学いも	○保育乳、沖縄豆腐、豚肉、油揚げ、みそ	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油、油、○さつまいも、○揚げ油、○砂糖、○黒ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、生しいたけ、もやし	しょうゆ、酢
23火	慰 霊 の 日					
24水	ウッチンライス 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、豚肉、豚ひき肉、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○誕生会ケーキ	オレンジ、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	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩
25木	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 バナナ	保育乳 シリアルクッキー	○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、揚げ油、すりごま、○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、ブロッコリー、ごぼう、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、あおのり	しょうゆ、食塩
26金	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐みそ汁 りんご	保育乳 きな粉スコーン	○保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、油揚げ、○卵、○プレーンヨーグルト	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、油、○強力粉、○無塩バター、○きな粉	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイナップル、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、酢
27土	ドライカレー ウインナー ポテトスープ 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、ウインナー、○牛乳	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油	パイナップル、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、こまつな	カレールー、ケチャップ、ウスターソース
29月	麦ごはん 納豆みそ トーフチャンプルー 青菜みそ汁 バナナ	保育乳 きな粉ちんすこう	○保育乳、挽きわり納豆、豚肉、沖縄豆腐、みそ	米、押麦、○小麦粉、○油、○きな粉、○三温糖	バナナ、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
30火	ごはん チキンのオーロラ焼き パパイイリチー じゃがいもスープ オレンジ	保育乳 ココア蒸しケーキ	○保育乳、鶏もも肉、豚肉	米、砂糖、油、じゃがいも、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、○ココアパウダー	オレンジ、こまつな、にんじん、しめじ、パパイア、にら	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、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



2026年6月

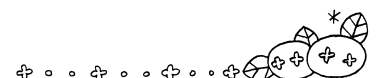
宜野湾市 保育こども園課

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 豆腐ペースト 人参青菜サツマ芋ペースト	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、こまつな、かぼ ちゃ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
2	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜サツマ芋ペースト	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、だい こん
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
3	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜サツマ芋ペースト	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	キャベツ、こまつな、にんじ ん
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
4	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜サツマ芋ペースト	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、かぼ ちゃ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
5	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜サツマ芋ペースト	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、じゃがい も	にんじん、キャベツ、だい こん、こまつな
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
6	土	野菜がゆ スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ミルク、豆腐	米、さつまい も	にんじん、こまつな、キャ ベツ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
8	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜サツマ芋ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐鶏そぼ ろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐鶏そぼろ 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	にんじん、こまつな、だい こん
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
9	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜サツマ芋ペースト	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、かぼちゃ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
10	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜サツマ芋ペースト	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、かぼちゃ、こま つな
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
11	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜サツマ芋ペースト	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、だい こん
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
12	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜サツマ芋ペースト	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、こまつな、かぼ ちゃ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
13	土	野菜がゆ スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ミルク、豆腐	米、さつまい も	こまつな、にんじん、キャ ベツ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
15	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜サツマ芋ペースト	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、にんじん、こま つな
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			

★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



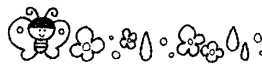
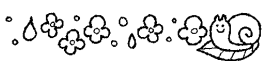


6月 離乳食こんだて表②



2026年6月

宜野湾市 保育こども園課

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
16	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜トマトペースト	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、豆腐、 豚肉、	米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、こまつな
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
17	水	☆ お 弁 当 会 ☆				ミルク	さつまいも	
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
18	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜トマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、こまつな、だいこん
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
19	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜トマトペースト	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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
20	土	野菜がゆ スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ミルク、豆腐	米、さつまいも、じゃがいも	こまつな、にんじん
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
22	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜冬瓜ペースト	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、さつまいも	にんじん、こまつな、キャベツ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ			
23	火	 慰 霊 の 日 						
24	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜トマトペースト	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	こまつな、にんじん、だいこん
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
25	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜トマトペースト	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、豆腐、 豚肉	米、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
26	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜サツマ芋ペースト	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、かぼちゃ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
27	土	野菜がゆ スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ぞうすい スープ	ミルク、豆腐	米、さつまいも	にんじん、こまつな
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
29	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜トマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、さつまいも、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
30	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜トマトペースト	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	こまつな、にんじん、だいこん、かぼちゃ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			

★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

