



7月献立表



2026年7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	（○はおやつ材料）	
1 水	ごはん 魚のみそ焼き クーパイリチー 豆腐スープ バナナ	保育乳 ショートブレッド	○保育乳、ホキ、三枚肉、絹ごし豆腐、みそ、○牛乳	米、砂糖、油、白ごま、こんにやく、○小麦粉、○無塩バター、○ココアパウダー	バナナ、刻みこんぶ、切り干し大根、にんじん、こまつな、しめじ	しょうゆ
2 木	ごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 ポテトスープ りんご	保育乳 スイートポテト	○保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ油漬缶、○卵	米、じゃがいも、油、砂糖、○さつまいも、○生クリーム、○三温糖、○無塩バター	りんご、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、切り干しだいこん、ねぎ	しょうゆ、食塩
3 金	肉わかめうどん ちくわインボ揚げ 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、○みそ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、油、砂糖	こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、食塩
4 土	そぼろどんぶり ウインナー 豆腐スープ バナナ	保育乳 ホットケーキ	○保育乳、牛豚合挽き肉、絹ごし豆腐、○牛乳	米、砂糖、油、○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、にんじん、コーン缶、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、食塩
6 月	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 キャベツスープ バナナ	保育乳 オートミールクッキー	○保育乳、鶏ひき肉、豚肉、○卵、○牛乳	米、砂糖、油、片栗粉、白ごま、○小麦粉、○無塩バター、○粉黒糖、○オートミール、○黒ごま	バナナ、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、しめじ、ねぎ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、黒きくらげ	しょうゆ、食塩
7 火	七夕ちらしずし 鶏のバイン煮 オクラ昆布和え 星のスープ オレンジ	保育乳 セタおやつ	○保育乳、鶏もも肉、鮭フレーク	米、砂糖、焼ふ（星の麩）、白ごま、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油、○ココアパウダー	オレンジ、とうがん、にんじん、バイン缶、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	しょうゆ、酢、食塩
8 水	あわごはん 豚肉ビーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ バナナ	保育乳 黒糖ボーボー	○保育乳、豚肉、絹ごし豆腐、○調整豆乳	じゃがいも、米、あわ、油、砂糖、片栗粉、○小麦粉、○粉黒糖	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、黒きくらげ	しょうゆ、食塩
9 木	ごはん 魚のコーン焼き 春雨チャンプルー ポテトスープ りんご	保育乳 ジャムサンド	○保育乳、白身魚、豚肉、○牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、油、○食パン	りんご、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、クリームコーン缶、○100%果実ジャム	しょうゆ、食塩、パセリ粉
10 金	みそすき丼 ごま和え すまし汁 オレンジ	保育乳 ヨーグルトスコーン	○保育乳、地釜豆腐、豚肉、みそ、○卵、○プレーンヨーグルト	米、しらたき、砂糖、すりごま、片栗粉、油、○強力粉、○無塩バター、○三温糖	オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、長ねぎ、ごぼう、しょうが	しょうゆ
11 土	もずくどんぶり ウインナー 春雨スープ バナナ	保育乳 ホットケーキ	○保育乳、鶏ひき肉、ウインナー、○牛乳	米、片栗粉、砂糖、はるさめ、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油	バナナ、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、キャベツ、カットわかめ	しょうゆ
13 月	麦ごはん のり納豆 ゴーヤーチャンプルー キャベツスープ りんご	保育乳 きな粉ちんすこう	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉	米、押麦、油、○小麦粉、○油、○きな粉、○三温糖	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ゴーヤー、えのきたけ、のり佃煮	食塩、しょうゆ
14 火	ごはん 鶏のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め 青菜すまし汁 すいか	保育乳 シリアルクッキー	○保育乳、鶏もも肉、みそ、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、砂糖、白ごま、ごま油、○小麦粉、○ココアパウダー、○三温糖、○コーンフレーク	すいか、にんじん、えのきたけ、こまつな、油揚げ、ブロッコリー、たまねぎ、ひじき	しょうゆ
15 水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 黒糖蒸しケーキ	○保育乳、○牛乳	○ホットケーキ粉、○小麦粉、○油、○粉黒糖		
16 木	ごはん 高野豆腐含め煮 おかか和え 冬瓜みそ汁 バナナ	保育乳 大学いも	○保育乳、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ	米、片栗粉、砂糖、○さつまいも、○揚げ油、○砂糖、○黒ごま	バナナ、にんじん、もやし、とうがん、こまつな、しめじ、ねぎ	しょうゆ、食塩
17 金	そぼろどんぶり ブロッコリーごま和え すまし汁 オレンジ	保育乳 ココアケーキ	○保育乳、豚ひき肉、○牛乳	米、油、すりごま、砂糖、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○油	オレンジ、にんじん、こまつな、もやし、ブロッコリー、しょうが、ねぎ、カットわかめ、コーン缶	しょうゆ、食塩
18 土	ドライカレー ウインナー ポテトスープ バナナ	保育乳 ビスケット	○保育乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナー	米、じゃがいも、○ビスケット	バナナ、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
20 月	海の日 					
21 火	あわごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 ツナ和え キャベツスープ バナナ	保育乳 ジャムサンド	○保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ油漬缶	米、あわ、油、砂糖、片栗粉、○食パン	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、ねぎ、○100%果実ジャム	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース
22 水	キャロットライス 鶏肉唐揚げ マッシュポテト キャベツサラダ 野菜スープ オレンジ	保育乳 誕生会ケーキ	○保育乳、鶏もも肉、豚肉、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、片栗粉、揚げ油、マヨネーズ、砂糖、○誕生会ケーキ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、生しいたけ、赤ピーマン、クリームコーン缶、ねぎ、しょうが	しょうゆ、食塩
23 木	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁 りんご	保育乳 にらヒラヤーチー	○保育乳、豚肉、絹ごし豆腐、○調整豆乳、○ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉	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、○にら	しょうゆ、○食塩
24 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 バナナ	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
25 土	五目ごはん ウインナー 豆腐スープ バナナ	保育乳 ホットケーキ	○保育乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、ウインナー、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油	バナナ、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
27 月	ごはん 魚のオーロラ焼き もずくチャンプルー 青菜スープ オレンジ	保育乳 きな粉スコーン	○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、砂糖、マヨネーズ、○強力粉、○無塩バター、○きな粉	オレンジ、にんじん、えのきたけ、こまつな、たまねぎ、マーマレード、キャベツ、もずく	しょうゆ、食塩、ケチャップ
28 火	夏野菜カレー ウインナー オクラ昆布和え すまし汁 バナナ	保育乳 芋かりんとう	○保育乳、豚肉、ウインナー	米、じゃがいも、○さつまいも、○揚げ油、○粉黒糖、○白ごま	バナナ、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	カレールー、しょうゆ、食塩
29 水	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ わかめスープ りんご	保育乳 ストーンクッキー	○保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、○卵、○牛乳	米、押麦、砂糖、油、片栗粉、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、○コーンフレーク	りんご、にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、たけのこ（ゆで）、ねぎ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ、○レーズン	しょうゆ、食塩
30 木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き パパイアイリチー じゃがいもみそ汁 バナナ	保育乳 ショートブレッド	○保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	米、砂糖、油、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○ココアパウダー	バナナ、こまつな、にんじん、しめじ、パパイア、にら、マーマレード	しょうゆ
31 金	ごはん 肉とうふ煮 おかか和え キャベツスープ オレンジ	保育乳 紅芋ちんすこう	○保育乳、沖縄豆腐、豚肉、油揚げ	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油、油、○小麦粉、○紅芋パウダー、○油、○三温糖	オレンジ、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、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



7月 離乳食こんだて表①



2026年7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	水	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、さつまいも	にんじん、こまつな、だいこん
2	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、じゃがいも、さつまいも	にんじん、こまつな、かぼちゃ
3	金	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
4	土	野菜がゆ	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、じゃがいも、さつまいも	にんじん、かぼちゃ、こまつな
6	月	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、だいこん
7	火	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→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
8	水	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、かぼちゃ
9	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、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん
10	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、だいこん
11	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
13	月	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→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
14	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
15	水	☆ お 弁 当 会 ☆				ミルク	さつまいも	

★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



7月 離乳食こんだて表 ②



2026年7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	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 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	ミルク、豆腐	米、じゃがいも	だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな
17	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜サツマイモペースト	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	ミルク、白身魚	米、さつまいも	にんじん、かぼちゃ、こまつな
18	土	野菜がゆ スープ	ぞうすい スープ ミルク さつま芋煮	ぞうすい スープ ミルク さつま芋煮	ぞうすい スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、豆腐	米、さつまいも、じゃがいも	こまつな、にんじん
20	月	 海 の 日 						
21	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 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	ミルク、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、こまつな、だいこん
22	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 ミルク さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	こまつな、にんじん、だいこん
23	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 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 野菜がゆ	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
24	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜サツマイモペースト	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	ミルク、白身魚	米、さつまいも	にんじん、こまつな、かぼちゃ
25	土	野菜がゆ スープ	ぞうすい スープ ミルク さつま芋煮	ぞうすい スープ ミルク さつま芋煮	ぞうすい スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、豆腐	米、さつまいも	にんじん、こまつな、キャベツ
27	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 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 野菜がゆ	ミルク、豆腐、豚肉	米、じゃがいも	にんじん、こまつな、だいこん
28	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜サツマイモペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	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
29	水	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 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 野菜がゆ	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
30	木	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 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	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	にんじん、こまつな、だいこん
31	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 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 野菜がゆ	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

★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

