



8月献立表



2026年8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 (○はおやつ材料)	その他調味料
1 土	もずくどんぶり ウインナー わかめスープ 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、○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、赤ビー マン、ピーマン、しょうが、キャベツ、 カットわかめ	しょうゆ
3 月	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ オレンジ	保育乳 シリアルクッキー	○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、○ココアパウダー、○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	しょうゆ、食塩
4 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 黒糖ボーボー	○保育乳、鶏もも肉、プレーンヨー グルト、○調整豆乳	米、じゃがいも、砂糖、○小麦粉、○ 粉黒糖	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、大根、ねぎ	しょうゆ、ケチャッ プ、カレー粉
5 水	中華どんぶり 春雨サラダ すまし汁 オレンジ	保育乳 ココア蒸しケーキ	○保育乳、豚肉、白身魚、○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、○ココアパウダー、 ○砂糖	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
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 りんご	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	りんご、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
7 金	肉わかめうどん ちくわインペ揚げ ごま和え バナナ	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	バナナ、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
8 土	マーボー豆腐どんぶり 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、絹ごし豆腐、牛豚合ひき 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	バナナ、たまねぎ、にんじん、干しし いたけ、にんにく、コーン缶、カットわ かめ	しょうゆ
10 月	ごはん 酢豚 ナムル 豆腐みそ汁 オレンジ	保育乳 ココアスコーン	○保育乳、豚肉、絹ごし豆腐、みそ、 油揚げ、○卵、○プレーンヨーグルト	米、砂糖、片栗粉、ごま油、油、○強 力粉、○無塩バター、○ココアパウ ダー、○三温糖	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こま つな、もやし、パイン缶、ピーマン、干 しいたけ、カットわかめ	ケチャップ、しょう ゆ、酢
11 火	山の日					
12 水	麦ごはん おかか納豆 クーフィリチー 鶏肉キャベツスープ りんご	保育乳 スイートポテト	○保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、 三枚肉、○卵	米、押麦、油、イナムルチこんにゃ く、○さつまいも、○生クリーム、○ 三温糖、○無塩バター	りんご、キャベツ、にんじん、刻み昆 布、切り干し大根、ねぎ	しょうゆ、食塩
13 木	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツごま和え じゃが芋みそ汁 バナナ	保育乳 にらヒラヤーチー	保育乳、鶏もも肉、高野豆腐、鶏ひき 肉、みそ、○調整豆乳、○ツナ油漬 缶	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、すり ごま、○小麦粉	キャベツ、にんじん、こまつな、えの きたけ、○にら	しょうゆ、食塩
14 金	ごはん 肉じゃが おかか和え わかめスープ りんご	保育乳 ショートブレッド(黒糖)	○保育乳、豚肉、絹ごし豆腐、○牛 乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○粉黒 糖、○無塩バター	りんご、にんじん、たまねぎ、えのき たけ、カットわかめ、こまつな、もや し、ねぎ	しょうゆ
15 土	五目ごはん ウインナー 豆腐スープ バナナ	保育乳 ビスケット	○保育乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、ウ インナー	米、○ビスケット	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
17 月	ごはん 魚のみそ焼き もずくチャンプルー 青菜スープ バナナ	保育乳 芋かりんとう	保育乳、白身魚、みそ、豚肉	米、じゃがいも、○さつまいも、○白 ごま、○黒砂糖、○揚げ油、砂糖、 油、白ごま、ごま油	バナナ、キャベツ、こまつな、にんじ ん、たまねぎ、もずく、しめじ、ピーマ ン	しょうゆ、食塩
18 火	納涼会メニュー					
19 水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、○牛乳	○小麦粉、○ホットケーキ粉、○油、 ○粉黒糖		
20 木	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 りんご	保育乳 ストーンクッキー	○保育乳、豚肉、絹ごし豆腐、○卵、 ○牛乳	じゃがいも、米、あわ、油、砂糖、片 栗粉、○小麦粉、○無塩バター、○ 三温糖、○コーンフレーク、○きな粉	りんご、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、○レーズン	しょうゆ、食塩
21 金	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 ジャムサンド	保育乳、豚肉、ウインナー	米、じゃがいも	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅ うり、オクラ、トマト水煮缶、塩こんぶ	カレールーウ、和風ド レッシング
22 土	そぼろどんぶり ウインナー すまし汁 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
24 月	ウッチンライス ブロッコリーサラダ ハンバーグのトマトソースかけ わかめスープ オレンジ	保育乳 誕生会ケーキ	○保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐	米、片栗粉、砂糖、油、○誕生会 ケーキ	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、ト マト水煮缶、えのきたけ、にんじん、 しめじ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	和風ドレッシング、 みりん、しょうゆ、食 塩、コンソメ、カレー 粉
25 火	たきこみごはん ちくわインペ揚げ ごま和え さつま芋みそ汁 バナナ	保育乳 オートミールクッキー	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、○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	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、みりん、食 塩
26 水	麦ごはん 豆腐の中華煮 昆布納豆 冬瓜スープ オレンジ	保育乳 大学いも	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚 肉、○卵、○牛乳、みそ、ツナ油漬缶	米、○ホットケーキ粉、○油、押麦、 ○砂糖、砂糖、油、片栗粉	オレンジ、とうがん、にんじん、こまつ な、キャベツ、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
27 木	ごはん 肉とうふ煮 切干大根の和え物 じゃが芋みそ汁 バナナ	保育乳 ヨーグルトスコーン	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、豚肉、み そ、○卵、○プレーンヨーグルト	米、じゃがいも、しらたき、三温糖、 油、砂糖、○強力粉、○無塩バター、 ○三温糖	バナナ、にんじん、キャベツ、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
28 金	ごはん チキンのオーロラ焼き ゴーヤチャンプルー 青菜スープ りんご	保育乳 ショートブレッド(コア)	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○牛乳	米、マヨネーズ、油、砂糖、○小麦 粉、○無塩バター、○三温糖、○ココ アパウダー	りんご、青パパイヤ、こまつな、にん じん、しめじ、にら、ひじき、油揚げ	ケチャップ、食塩
29 土	ピラフ ウインナー ポテトスープ バナナ	保育乳 ホットケーキ	○保育乳、豚肉、ウインナー	米、じゃがいも、○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、たまねぎ、ピーマ ン、コーン缶、カットわかめ	しょうゆ、コンソメ、 食塩
31 月	あわごはん 魚の甘辛煮 春雨チャンプルー じゃがいもスープ オレンジ	保育乳 黒糖ケーキ	保育乳、白身魚(ホキ)、○調整豆 乳、豚肉、みそ、○卵	米、○小麦粉、○黒砂糖、揚げ油、 片栗粉、はるさめ、あわ、○油、砂 糖、油	オレンジ、ブロッコリー、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、みりん、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



8月 離乳食こんだて表①



2026年8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	体の調子をよくなる食物
1	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	こまつな、にんじん、キャ ベツ
3	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 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、キャベツ、こまつ な
4	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 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、さつまいも	こまつな、にんじん、だい こん
5	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 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
6	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 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
7	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 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
8	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
10	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 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	キャベツ、こまつな、にんじ ん
11	火	 山 の 日 						
12	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜サツマ芋ペースト	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、 じゃがいも	にんじん、こまつな、かぼ ちゃ
13	木	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐鶏そぼ ろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豆腐鶏そぼろ 煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	ミルク、鶏ひ き肉、豆腐	米、じゃがい も	にんじん、かぼちゃ、こまつ な
14	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 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
15	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、だい こん

★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



8月 離乳食こんだて表②



2026年8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	体の調子をよくなる食物
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 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	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
18	火	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 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
19	水	☆ お 弁 当 会 ☆				ミルク	さつまいも	
20	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 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
21	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、じゃがい も	にんじん、かぼちゃ、こま つな
22	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、かぼ ちゃ
24	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、じゃがい も	にんじん、かぼちゃ、こま つな
25	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 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
26	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 さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ 煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、豚ひ き肉、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
27	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 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
28	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、じゃがい も	にんじん、かぼちゃ、こま つな
29	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、キャ ベツ
31	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツ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、じゃがい も	キャベツ、にんじん、こま つな

★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

