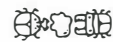




8月献立表



宜野湾市 保 育 だ も 園 課

2025年8月

日付	献立名	おやつ	材 料 名			
			【赤】血や肉や骨になるもの	【緑】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 金	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐みそ汁	保 育乳 オレンジ蒸しケーキ バナナ	保 育乳 豚肉、沖縄豆腐、みそ、○こしあん(生)、油 揚げ	米、○ホットケーキ 粉、いまるめ油、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、○オレシジュース、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
2 土	鶏五目 ごはん 豆腐スープ ミートボール	保 育乳 もちもちドーナツ	保 育乳 沖縄豆腐、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豚肉	米、○ホットケーキ 粉	にんじん、しめじ、こまつな、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩
4 月	ごはん マーボー豆腐 ナムル キャベツスープ	保 育乳 芋かりんとう 桃缶	保 育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○黒砂糖、○揚げ油、油、三温糖、ごま油、○白ごま、砂糖、片栗粉	○桃缶、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、長ねぎ、えのきたけ、たけのこ(ゆ)、でしおしいたけ、にんにく	しょうゆ、みりん、酢、食塩
5 火	ピピンパ 冬瓜みそ汁 オレンジ	麦茶 バンプキンスープ クラッカー	豚肉、○調製豆乳、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、とうがん、○たまねぎ、もやし、コン缶、しめじ、○クリームコーン缶、にんにく、しょうが、カットわかめ	みりん、しょうゆ、○コンソメ、○パセリ粉
6 水	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 チヂミ パイン	保 育乳 豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、油 揚げ○ツナ油 漬缶	じゃがいも、米、○小麦粉、○上新粉、油、○三温糖、○ごま油、砂糖、片栗粉	○パイナップル プルにんじん、こまつな、えのきたけ、○コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、○にら、黒きくらげ、○パイン缶	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、○食塩、食塩
7 木	あわごはん 鶏のみそ焼き 野菜ひじき炒め じゃが芋スープ	保 育乳 コアスコーン オレンジ	保 育乳 鶏もも肉、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵、みそ	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、あわ、油、砂糖、白ごま、ごま油	○オレンジ、キ キヤベツたまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、ひじき	みりん、しょうゆ、食塩
8 金	肉わかめうどん ちくわいソベ揚げ ごま和え	麦茶 みそおにぎり	豚肉、ちくわ、○ツナ油 漬缶○みそ	ゆ でうどん米、小麦粉、揚げ油、○三温糖、油、砂糖、すりごま	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、○味付けのり、あおのり、麦茶	みりん、しょうゆ、食塩、○みりん
9 土	そぼろどんぶり オレンジ すまし汁	保 育乳 シュガートースト	保 育乳 豚ひき肉	米、油、○食パン、○砂糖、○バター	オレンジ、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩
11 月	山の日 					
12 火	麦ごはん オクラ納豆 ゴーヤーチャンプルー キャベツみそ汁	保 育乳 芋てんぷら すいか	保 育乳 挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油 揚げ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、押麦、油	○すいか、たまねぎ、キャベツゴーヤー、にんじん、えのきたけ、オクラ、ねぎ	みりん、しょうゆ、食塩
13 水	ごはん タンドリーチキン もずくチャンプルー 青菜みそ汁	保 育乳 ショートブレッド(ジャム) 黄桃	保 育乳 鶏もも肉、プレーンヨーグルト、豚肉、みそ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、油	もも缶、キ キヤベツこまつな、にんじん、たまねぎ、もずく、しめじ、○マーレレード、ピーマン、にんにく	みりん、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩
14 木	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 ブロッコリーごま和え キャベツすまし汁	麦茶 ジューシーおにぎり	鶏もも肉、厚揚げ、○豚肉	○米、米、じゃがいも、油、すりごま、砂糖	にんじん、たまねぎ、キャベツブロッコリー、えのきたけ、○赤ピーマン、生しいたけ、○ねぎ、○黒きくらげ、麦茶	ケチャップ、みりん、しょうゆ、○しょうゆ、ウスターソース、○食塩、食塩
15 金	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ	保 育乳 シリアルバー バナナ	保 育乳 豚肉、沖縄豆腐、ツナ油 漬缶、みそ	米、○コーンフレーク、サラダ用スパゲティ、○無塩バター、あわ、油、砂糖	○バナナ、たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、しめじ、きゅうり、ピーマン	和風ドレッシング、しょうゆ、みりん、食塩
16 土	ピラフ ウィナー 春雨野菜スープ	保 育乳 スコーン	保 育乳 豚肉、沖縄豆腐、○プレーンヨーグルト、ウィンナー	米、はるさめ、○無塩バター、○小麦粉	にんじん、たまねぎ、キャベツピーマン、コーン缶	みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩
18 月	ごはん 鶏肉オーロラ焼き パパイアイリチー ジャが芋みそ汁	保 育乳 あずきスコーン オレンジ	保 育乳、鶏もも肉、豚肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○ゆであずき缶、○卵	米、○強力粉、じゃがいも、○無塩バター、○黒砂糖、マヨネーズ、油、砂糖	○オレンジ、黄パイパイ、こまつな、にんじん、しめじ、にら、ひじき	ケチャップ、食塩
19 火	☆ お弁当会 ☆	ジャムサンド アンパンマンジュース		○食パン	○いちごジャム	
20 水	麦ごはん 豆腐の中華 煮 納豆みそ 冬瓜スープ	保 育乳 さつまいものケーキ パイン	保 育乳 厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、○卵、みそ、○牛乳、ツナ油 漬缶	米、○さつまいも、○ホットケーキ 粉、○無塩バター、押麦、砂糖、○砂糖、油、片栗粉	○パイナップル、とうがん、にんじん、こまつな、キャベツしめじ、たけのこ(ゆ)、ねぎ、干しいたけ、しょうが、○パイン缶	みりん、しょうゆ、食塩
21 木	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、○砂糖、砂糖、油、片栗粉、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
22 金	ジャージャーめん 豆腐スープ オレンジ	麦茶 おかか昆布おにぎり	豚ひき肉、沖縄豆腐、みそ	ゆ で中巻米、油、○砂糖、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)、夜あけ、こまつな、○塩こんぶ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょうが、麦茶	みりん、しょうゆ、○みりん、○しょうゆ、食塩
23 土	豚と野菜シウが焼きどんぶり 黄桃 すまし汁	保 育乳 ホットケーキ	保 育乳 豚肉	米、油、砂糖、片栗粉、○ホットケーキ 粉	もも缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが	しょうゆ
25 月	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏の甘酢煮 キャベツごま和え	保 育乳 黒糖ちんすこう パイン缶	保 育乳、鶏もも肉、豚肉	米、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、砂糖、すりごま、片栗粉	○パイン缶、とうがん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、生しいたけ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、食塩
26 火	夏野菜カレー ウィナー オクラ昆布和え	保 育乳 ピザトースト	保 育乳、豚肉ウィナー、○ピザ用チーズ、○ツナ油 漬缶	米、○食パン、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、○たまねぎ、トマト水煮缶、○ピーマン、○コーン缶、塩こんぶ	カレーウ、和 風ドレッシング
27 水	ごはん 肉とうふ煮 切干大根の和え物 じゃが芋みそ汁	麦茶 ピラフおにぎり	豚肉、沖縄豆腐、○豚肉、みそ	○米、米、じゃがいも、しらたき、三温糖、油、砂糖	○にんじん、にんじん、○たまねぎ、キ キヤベツしめじ、長ねぎ、生しいたけ、○ピーマン、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき、麦茶	しょうゆ、みりん、酢、○コンソメ
28 木	あわごはん 魚の甘辛 煮 春雨チャンプルー 青菜みそ汁	保 育乳 ストーンクッキー オレンジ	保 育乳 白身魚(キング) 豚肉、みそ、○卵、○牛乳、○きな粉	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、揚げ油、片栗粉、はるさめ、○コーンフレーク、あわ、砂糖、油	○オレンジ、キ キヤベツにんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン、○レーズン	しょうゆ、みりん、食塩
29 金	ウツチンライス ハンバーグ ブロッコリーサラダ マッシュポテト ワカメスープ	保 育乳 マーメレードケーキ	保 育乳 豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、○牛乳、ツナ油 漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ 粉、○無塩バター、○三温糖、○生クリーム、○砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、クリームコーン缶、○マーメレード、ねぎ、カットわかめ	ケチャップ、みりん、しょうゆ、ウスターソース、食塩、カレー粉、和風ドレッシング
30 土	肉わかめうどん 豚汁	☆☆ 	豚肉	米、うどん	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ、ねぎ	

☆ 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



2025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	体の調子をよくする食物
1	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参9723キ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	軟飯一ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆーおにぎり	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじ んまつな、きゅうり、ピーマン、干しいたけ
2	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 んめじ、こまつな、えのきたけ、ねぎ
4	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参9723キ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 さつま芋煮	5 倍がゆ軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯一ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉	米、さつまいも	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、たまねぎ
5	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参9723キ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	軟飯一ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆーおにぎり	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	かぼちゃ、こまつな、にんじん、ほうろく、たまねぎ、もやし、コーン缶、しめじ、カットわかめ
6	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参9723キ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	軟飯一ごはん 豚肉と うふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆーおにぎり	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	にんじ んまつな、えのきたけ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン
7	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参9723キ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	軟飯一ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆーおにぎり	ミルク、白身魚	米、じゃがいも、さつまいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、ひじき
8	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参9723キ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	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆーおにぎり	ミルク、白身魚	ゆでうどん、米、じゃがいも	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、たまねぎ
9	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
11	月	 山 の 日 						
12	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参9723キ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 さつま芋煮	5 倍がゆ軟飯 豚肉と うふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯一ごはん 豚肉と うふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、豆腐、豚肉	米、さつまいも	たまねぎ、キャベツ、ゴーヤー、にんじん、えのきたけ、オクラ、ねぎ、こまつな
13	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参9723キ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	軟飯一ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆーおにぎり	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	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
14	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参9723キ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 鶏肉と うふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯一ごはん 鶏肉と うふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆーおにぎり	ミルク、鶏肉、豆腐	米、じゃがいも	にんじ んたまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、赤ピーマン、生しいたけ
15	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参9723キ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	軟飯一ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆーおにぎり	ミルク、白身魚	米、さつまいも	たまねぎ、にんじん、みずす、こまつな、しめじ、きゅうり、ピーマン

★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



2025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	体の調子をよくする食物
16	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉、豆腐	米	にんじ、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶
18	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 青豆トマトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ一軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯一ごはん 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	青パパイヤ、こまつな、にんじ、ゆめじ、ひじき、たまねぎ
19	火	☆ お 弁 当 会 ☆				ミルク、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじ、こまつな
20	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 青豆トマトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ一軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯一ごはん 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	とうがに、にんじ、こまつな、キャベツ、ゆめじ、ねぎ、干しいたけ
21	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 青豆ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ一軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯一ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、豆腐	米	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじ、ゆめじ、えのきたけ、ピーマン、切り干しだいこん
22	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ 青豆トマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ一軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯一ごはん 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	にんじ、もやし、きゅうり、えのきたけ、こまつな、干しいたけ、たまねぎ
23	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、こまつな、ゆめじ
25	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ 青豆たまねぎペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ一軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯一ごはん 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	とうがに、キャベツ、たまねぎ、にんじ、こまつな、ゆめじ、えのきたけ、生しいたけ、ねぎ
26	火	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 青豆トマトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ一軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯一ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、食パン、じゃがいも	たまねぎ、かぼちゃ、にんじ、ゆめじ、きゅうり、オクラ、ピーマン、コーン缶
27	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ 青豆トマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ一軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯一ごはん 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、たまねぎ、キャベツ、ゆめじ、生しいたけ、ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき
28	木	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 青豆たまねぎペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ一軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯一ごはん 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、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン
29	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ ロッシートマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ一軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯一ごはん 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	ブロッコリー、たまねぎ、にんじ、ゆめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
30	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、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