

令和7年度



6 月 給 食 献 立 表 (前半)

那覇市こども教育保育課
みらいこども園

日	曜日	献立名	あかのしょくひん	さいろのしょくひん	みどりのしょくひん	朝おやつ(1~2歳児) おやつ(共通)
			からだをつくるもと	エネルギーやちからのもと	からだやおなかのちょうしをととのえるもと	
2	月	玄米ご飯		米 発芽玄米	玉ねぎ なす かぼちゃ しめじ えのきたけ 人参 にんにく	アンパンマンベビーせんべい
		きのこカレー	豚肉	アレルギーフリーカレールー 米粉 ケチャップ	パパイア 人参 きゅうり コーン チンゲン菜 しいたけ わかめ 長ねぎ グレープフルーツ	牛乳 ミニメロンパン
		パパイアサラダ	ツナ	卵なしマヨネーズ		
		チンゲン菜スープ グレープフルーツ	鶏肉			
3	火	きびご飯 ひじき佃煮		米 もちきび	ひじき しょうが ゆかり 五目厚焼きたまご[人参・グリーン ピース・コーン・たけのこ・ しいたけ] しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 人参 青ピーマン 白菜 青ねぎ	バナナ
		五目厚焼きたまご	五目厚焼きたまご[卵]	五目厚焼きたまご[片栗粉]		牛乳
		レバー炒め	豚レバー			手作りキャロットケーキ
		みそ汁	油あげ みそ			
4	水	玄米ご飯		米 発芽玄米	ごぼう 大根 こんにゃく し いたけ いんげん 人参 大根 キャベツ きゅうり ゆ かり しめじ 人参 しょうが 青ね ぎ	オレンジ
		筑前煮	鶏肉 卵なしちくわ	さといも		麦茶
		ゆかり和え		歯と口の健康週間 (4日~10日) 		大豆とじゃこのおにぎり
		くずし豆腐のスープ	ゆし豆腐	片栗粉		
5	木	きびご飯 魚のおろし人参焼き	キング みそ	米 もちきび 卵なしマヨネーズ	人参 人参 玉ねぎ 青ピーマン しょうが にんにく 小松菜 玉ねぎ わかめ	ハイハイ
		ひき肉と春雨の炒め物	豚肉	春雨 白ごま ごま油		牛乳
		みそ汁	みそ	ポテト		きな粉みつ芋
6	金	玄米ご飯		米 発芽玄米	白菜 もやし 長ねぎ 人参 えのきたけ こんにゃく 切干大根 きゅうり 人参 大根 ごぼう 長ねぎ バナナ	アンパンマンベビーせんべい
		肉豆腐	豚肉 豆腐			
		切干大根の和え物 すまし汁	鶏肉	白ごま		牛乳
		バナナ				手作り黒糖レーズン蒸しパン
7	土	きびご飯		米 もちきび	にんにく 玉ねぎ 人参 しめ じ グリーンピース トマト キャベツ 玉ねぎ セロリ 赤 ピーマン オレンジ	
		ハヤシライス	牛肉	ケチャップ アレルギーフリー ハヤシルー 米粉		牛乳
		ベーコンとキャベツの スープ	無塩せきベーコン			ミニたい焼き
		オレンジ				
9	月	玄米ご飯		米 発芽玄米	しょうが にんにく もやし 人参 小松菜 ごぼう わかめ 玉ねぎ 長ねぎ	アンパンマンベビーせんべい
		ビビンバ風丼	豚肉	ごま油 白ごま		
		ごぼうチップス		片栗粉 米粉		牛乳
		わかめスープ	豚肉	白ごま		手作りりんごゼリー
10	火	きびご飯		米 もちきび	いわしの梅煮[梅] 人参 にら 玉ねぎ 大根 山東菜	バナナ
		いわしの梅煮	いわしの梅煮[いわし]			牛乳
		人参しりしり	ツナ 卵			肉まん
		すまし汁	油あげ			
11	水	大豆入りミートスパゲ ティ	豚肉 大豆 豚レバー	スパゲッティ ケチャップ 米 粉	玉ねぎ 人参 セロリ トマト パセリ にんにく かぼちゃ 玉ねぎ 人参 冬瓜 小松菜 えのきたけ	オレンジ
		かぼちゃサラダ		ポテト 卵なしマヨネーズ		麦茶
		冬瓜と青菜のスープ	鶏肉			わかめおにぎり
12	木	きびご飯		米 もちきび	にんにく しょうが なす 人 参 長ねぎ 玉ねぎ ひじき キャベツ 人参 きゅ うり 枝豆 にら 長ねぎ 白菜 オレンジ	ハイハイ
		マーボーなす	豚肉 豆腐 みそ	片栗粉		牛乳
		ひじきサラダ	ツナ			手作りさつまいも蒸しパン
		中華スープ オレンジ	豚肉	ごま油		
13	金	赤飯・油みそ	みそ ツナ 糸削り	米 黒米	しょうが 玉ねぎ パセリ 昆布 人参 切干大根 こんにゃく しいたけ	アンパンマンベビーせんべい
		チキン南蛮・タルタル ソース	鶏肉	片栗粉 卵なしマヨネーズ		牛乳
		クレープイリチー	豚肉			バナナ
		イナムドゥッチ カットロールケーキ 【1歳児】バナナ	豚肉 卵なし白かまぼこ みそ	カットロールケーキ	バナナ	【1歳児】米粉のいちごカップケーキ
14	土	きびご飯		米 もちきび	しょうが 玉ねぎ 人参 赤 ピーマン 黄ピーマン 大根 山東菜 バナナ	
		豚肉のしょうが焼き	豚肉			牛乳
		みそ汁	鶏肉 みそ	ポテト		蒸し芋
		バナナ				

※アレルギーを()内に表示しています。

※アレルギーの確認のため、毎月の献立表をチェックして、お子さんが食べたことのない食材(特にタンパク質食品)があれば、まずご家庭で食べさせてみて、様子を確認していただくようお願いいたします。

※給食センターでは、新鮮な食材を仕入れるため野菜等は出来るだけ県産物としていますが、仕入れが出来ない場合は県外産も使用しています。

※食材は、天候その他の都合により変更する場合があります。

※給食の取り置きは衛生面により11時半までとなりました。11時半以降から登園する場合は給食の提供はできませんのでご了承ください

令和7年度



6 月 給 食 献 立 表 (後半)

那覇市こども教育保育課
みらいこども園

日	曜日	献立名	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	朝おやつ (1~2歳児)
			からだをつくるもと	エネルギーやちからのもと	からだやおなかのちょうしをととのえるもと	おやつ (共通)
16	月	玄米ご飯		米 発芽玄米	人参 玉ねぎ 青ピーマン グリーンピース トマト しょうが にんにく	アンパンマンベビーせんべい
		ドライカレー	豚肉 大豆	米粉 ケチャップ アレルゲンフリーカレー	が にんにく	
		パパイヤサラダ	ツナ	卵なしマヨネーズ	パパイヤ 人参 きゅうり コーン	牛乳
		チンゲン菜スープ グレープフルーツ	鶏肉		チンゲン菜 しいたけ わかめ 長ねぎ グレープフルーツ	手作りオレンジゼリー
17	火	きびご飯 ひじき佃煮		米 もちきび	ひじき しょうが ゆかり	バナナ
		五目厚焼きたまご	五目厚焼きたまご[卵]	片栗粉	五目厚焼きたまご[人参・グリーンピース・コーン・たけのこ・しいたけ]	牛乳
		レバー炒め	豚レバー		しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 人参 青ピーマン	手作りキャロットケーキ
		みそ汁	みそ 油あげ		白菜 青ねぎ	
18	水	玄米ご飯		米 発芽玄米		オレンジ
		筑前煮	鶏肉 卵なしちくわ	さといも	ごぼう 大根 こんにゃく しいたけ いんげん 人参	
		ゆかり和え			大根 キャベツ きゅうり ゆかり	麦茶
		くずし豆腐のスープ	ゆし豆腐	片栗粉	しめじ 人参 しょうが 青ねぎ	しらすおかかチーズおにぎり
19	木	きびご飯 魚のおろし人參焼き	キング みそ	米 もちきび 卵なしマヨネーズ	人参	ハイハイ
		ひき肉と春雨の炒め物	豚肉	春雨 白ごま ごま油	人参 玉ねぎ 青ピーマン しょうが にんにく	牛乳
		みそ汁	みそ	ポテト	小松菜 玉ねぎ わかめ	きな粉みつ芋
20	金	そうすい マグロの竜田揚げ 青菜のチーズ和え バナナ	ツナ まぐろ 卵なしちくわ チーズ	米 片栗粉 卵なしマヨネーズ	人参 小松菜 白菜 長ねぎ しょうが 小松菜 キャベツ 赤ピーマン バナナ	アンパンマンベビーせんべい
						牛乳
						手作り黒糖レーズン蒸しパン
21	土	きびご飯 ハヤシライス	牛肉	米 もちきび ケチャップ アレルゲンフリー ハヤシルー 米粉	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース トマト	
		ベーコンとキャベツのスープ	無塩せきベーコン		キャベツ 玉ねぎ セロリ 赤ピーマン	牛乳
		オレンジ			オレンジ	ミニたい焼き
23	月	慰霊の日				
24	火	きびご飯 手作りのり佃煮 肉じゃが 白菜のツナ和え すまし汁	豚肉 ツナ 油あげ	米 もちきび ポテト 白ごま	海苔 玉ねぎ 人参 こんにゃく 白菜 人参 大根 山東菜	バナナ
						牛乳
						手作りりんごゼリー
25	水	胚芽パン スライスチーズ	チーズ	胚芽パン		オレンジ
		ハンバーグ	ハンバーグ[鶏肉・豚肉・大豆]		ハンバーグ[玉ねぎ・トマト・にんにく・しょうが]	麦茶
		コールスローサラダ	ツナ	卵なしマヨネーズ	キャベツ 人参 きゅうり	わかめおにぎり
		野菜スープ			白菜 玉ねぎ しいたけ 小松菜	
26	木	きびご飯 マーボーなす	豚肉 豆腐 みそ	米 もちきび 片栗粉	にんにく しょうが なす 人参 長ねぎ 玉ねぎ	ハイハイ
		ひじきサラダ	ツナ		ひじき キャベツ 人参 きゅうり 枝豆	牛乳
		中華スープ	豚肉	ごま油	にら 長ねぎ 白菜	手作りさつまいも蒸しパン
		すいか			すいか	
27	金	玄米ご飯 さばの塩焼き からし菜チャンブルー みそ汁 オレンジ	さば 豚肉 厚揚げ みそ	米 発芽玄米 さといも	からしな 人参 キャベツ 大根 青ねぎ オレンジ	アンパンマンベビーせんべい
						牛乳
						ミニメロンパン
28	土	きびご飯 豚肉のしょうが焼き	豚肉	米 もちきび	しょうが 玉ねぎ 人参 赤ピーマン 黄ピーマン	
		みそ汁	鶏肉 みそ	ポテト	大根 山東菜	牛乳
		バナナ			バナナ	蒸し芋
30	月	玄米ご飯 フルコギ丼 青菜ともやしのナムル わかめスープ	豚肉 みそ 豚肉	米 発芽玄米 ごま油 片栗粉 白ごま 白ごま ごま油 白ごま	にんにく 玉ねぎ 人参 にら 小松菜 もやし 人参 わかめ 玉ねぎ 長ねぎ	アンパンマンベビーせんべい
						牛乳
						手作りオレンジゼリー

水開き



離乳食献立表

離乳食対応

調味料

【初期】水
【中期】水・だし・しょうゆ・みそ
【後期】水・だし・しょうゆ・みそ

肉類

【初期】なし
【中期】鶏肉：鶏ささみ
【後期】鶏肉：鶏ささみ／豚肉：豚もも肉

豆腐

【初期】なし
【中期】絹ごし豆腐・ゆし豆腐
【後期】木綿豆腐・ゆし豆腐

- ミルク煮などの味付けには、アレルギー用調整粉乳ミルフィーを使用しています。
- 麺を使用した料理のアレルギー対応は、おじや（又は春雨）になります。
- 天候等の都合により、食材を変更する場合もあります。



おねがい

離乳食献立表を確認して、お子さんが**食べたことのない食材（特にたんばく質食品）**があれば、まずご家庭で食べさせてみて、**アレルギー症状等**変わった様子がないか確認

	初期		中期		後期	
	なめらかにつぶした状態		舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ	
	献立名	主な食材	献立名	主な食材	献立名	主な食材
2日 (月)	つぶしがゆ かぼちゃペースト	米 かぼちゃ	おかゆ 人参ときゅうりのそぼろ煮 鶏肉となすの煮物 すまし汁 おじや	米 人参 きゅうり 片栗粉 鶏肉 なす 片栗粉 チンゲンサイ 長ねぎ 米 かぼちゃ 玉ねぎ	軟飯 人参・きゅうりスティック 鶏肉となすの煮物 すまし汁 おじや	米 人参 きゅうり 鶏肉 なす 片栗粉 チンゲンサイ 長ねぎ 米 かぼちゃ 玉ねぎ
2回食						
3日 (火)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 鶏肉と玉ねぎのそぼろ煮 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 白菜 青ねぎ みそ 米 白菜 人参	軟飯 レバー入り焼きハンバーグ 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 豚レバー 豚肉 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 白菜 青ねぎ みそ 米 白菜 人参
2回食						
4日 (水)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ 鶏肉とキャベツのそぼろ煮 大根ときゅうりの煮物 ゆし豆腐 おじや	米 鶏肉 キャベツ 片栗粉 大根 きゅうり 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ 米 キャベツ 大根	軟飯 鶏肉とキャベツの炒め煮 大根ときゅうりの煮物 ゆし豆腐 おじや	米 鶏肉 キャベツ 大根 きゅうり 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ 米 キャベツ 大根
2回食						
5日 (木)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ マチとポテトのそぼろ煮 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 マチ ポテト 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 小松菜 玉ねぎ みそ 米 ポテト 小松菜	軟飯 お魚ポテトバーグ 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 まぐろ ポテト 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 小松菜 玉ねぎ みそ 米 ポテト 小松菜
2回食						
6日 (金)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 白菜と人参の煮物 すまし汁 おじや	米 豆腐 片栗粉 白菜 人参 大根 長ねぎ 米 白菜 長ねぎ	軟飯 豆腐ともやしの炒め煮 白菜と人参の煮物 すまし汁 おじや	米 豆腐 もやし 白菜 人参 大根 長ねぎ 米 白菜 長ねぎ
2回食						
7日 (土)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 キャベツ 人参 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 キャベツ 人参 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 片栗粉
2回食						
9日 (月)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 人参と玉ねぎの煮物 すまし汁 おじや	米 鶏肉 片栗粉 人参 玉ねぎ 片栗粉 小松菜 長ねぎ 米 玉ねぎ 小松菜	軟飯 鶏肉とごぼうの炒め煮 人参と玉ねぎの煮物 すまし汁 おじや	米 鶏肉 ごぼう 人参 玉ねぎ 片栗粉 小松菜 長ねぎ 米 玉ねぎ 小松菜
2回食						
10日 (火)	つぶしがゆ 山東菜ペースト	米 山東菜 片栗粉	おかゆ 納豆 人参のそぼろ煮 小松菜と玉ねぎの煮物 みそ汁 おじや	米 納豆 人参 片栗粉 小松菜 玉ねぎ 片栗粉 大根 山東菜 みそ 米 山東菜 大根	軟飯 納豆 人参と青ピーマンの炒め煮 小松菜と玉ねぎの煮物 みそ汁 おじや	米 納豆 人参 青ピーマン 小松菜 玉ねぎ 片栗粉 大根 山東菜 みそ 米 山東菜 大根
2回食						
11日 (水)	つぶしがゆ 冬瓜ペースト	米 冬瓜 片栗粉	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 かぼちゃとポテトの煮物 野菜スープ 煮込みうどん	米 鶏肉 片栗粉 かぼちゃ ポテト 片栗粉 小松菜 冬瓜 うどん 人参 小松菜	軟飯 鶏肉と玉ねぎの炒め煮 かぼちゃとポテトの煮物 野菜スープ 煮込みうどん	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 かぼちゃ ポテト 片栗粉 小松菜 冬瓜 うどん 人参 小松菜
2回食						
12日 (木)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ 豆腐となすのそぼろ煮 キャベツときゅうりの煮物 すまし汁 おじや	米 豆腐 なす 片栗粉 キャベツ きゅうり 片栗粉 白菜 長ねぎ 米 キャベツ 白菜	軟飯 マーボーなす キャベツときゅうりの煮物 すまし汁 おじや	米 豚肉 なす 玉ねぎ 人参 みそ 片栗粉 キャベツ きゅうり 片栗粉 白菜 長ねぎ 米 キャベツ 白菜
2回食						
13日 (金)	つぶしがゆ トマトペースト	米 トマト 片栗粉	おかゆ 鶏肉と玉ねぎのそぼろ煮 人参シリシリ煮 春雨スープ トマト寒天	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 人参 春雨 トマト トマト アップルジュース	軟飯 豚肉と切干大根の炒め煮 人参シリシリ煮 春雨スープ トマト寒天	米 豚肉 切干大根 人参 春雨 トマト トマト アップルジュース
2回食						
14日 (土)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 大根 鶏肉 山東菜 黄ピーマン 赤ピーマン 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 大根 鶏肉 山東菜 黄ピーマン 赤ピーマン 片栗粉
2回食						
			バナナ	バナナ	バナナ	バナナ

令和7年度 6 月

離乳食献立表

那覇市こども教育保育課

16日 (月)	つぶしがゆ チンゲン菜ペースト	米 チンゲン菜 片栗粉	おかゆ 人参ときゅうりのそぼろ煮 鶏肉と青ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 人参 きゅうり 片栗粉 鶏肉 青ピーマン 片栗粉 チンゲンサイ 長ねぎ 米 チンゲン菜 玉ねぎ	軟飯 人参・きゅうりスティック 鶏肉と青ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 人参 きゅうり 鶏肉 青ピーマン 片栗粉 チンゲンサイ 長ねぎ 米 チンゲン菜 玉ねぎ
2回食						
17日 (火)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ 鶏肉と玉ねぎのそぼろ煮 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 白菜 青ねぎ みそ 米 白菜 人参	軟飯 レバー入り焼きハンバーグ 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 豚レバー 豚肉 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 白菜 青ねぎ みそ 米 白菜 人参
2回食						
18日 (水)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ 鶏肉とキャベツのそぼろ煮 大根ときゅうりの煮物 ゆし豆腐 おじや	米 鶏肉 キャベツ 片栗粉 大根 きゅうり 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ 米 キャベツ 大根	軟飯 鶏肉とキャベツの炒め煮 大根ときゅうりの煮物 ゆし豆腐 おじや	米 鶏肉 キャベツ 大根 きゅうり 片栗粉 ゆし豆腐 青ねぎ 米 キャベツ 大根
2回食						
19日 (木)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ マチとポテトのそぼろ煮 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 マチ ポテト 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 小松菜 玉ねぎ みそ 米 ポテト 小松菜	軟飯 お魚ポテトバーグ 人参と青ピーマンの煮物 みそ汁 おじや	米 まぐろ ポテト 片栗粉 人参 青ピーマン 片栗粉 小松菜 玉ねぎ みそ 米 ポテト 小松菜
2回食						
20日 (金)	つぶしがゆ 白菜ペースト	米 白菜 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 キャベツと赤ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 マチ 片栗粉 キャベツ 赤ピーマン 片栗粉 人参 白菜 米 赤ピーマン 長ねぎ	軟飯 カジキの野菜あんかけ 人参と赤ピーマンの煮物 すまし汁 おじや	米 カジキ 片栗粉 小松菜 キャベツ 赤ピーマン 片栗粉 人参 白菜 米 赤ピーマン 長ねぎ
2回食						
21日 (土)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 キャベツ 人参 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 キャベツ 人参 鶏肉 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 片栗粉
2回食						
23日 (月)	慰霊の日					
2回食						
24日 (火)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	おかゆ 鶏肉とポテトのそぼろ煮 人参と白菜の煮物 すまし汁 おじや	米 鶏肉 ポテト 片栗粉 人参 白菜 片栗粉 大根 山東菜 米 白菜 大根	軟飯 肉じゃが風煮 人参と白菜の煮物 すまし汁 おじや	米 豚肉 ポテト 玉ねぎ 人参 白菜 片栗粉 大根 山東菜 米 白菜 大根
2回食						
25日 (水)	つぶしがゆ 小松菜ペースト	米 小松菜 片栗粉	おかゆ 納豆 きゅうりのそぼろ煮 小松菜と玉ねぎの煮物 野菜スープ おじや	米 納豆 きゅうり 片栗粉 小松菜 玉ねぎ 片栗粉 キャベツ 人参 米 人参 小松菜	軟飯 納豆 白菜ときゅうりの炒め煮 小松菜と玉ねぎの煮物 野菜スープ おじや	米 納豆 きゅうり 白菜 小松菜 玉ねぎ 片栗粉 キャベツ 人参 米 人参 小松菜
2回食						
26日 (木)	つぶしがゆ キャベツペースト	米 キャベツ 片栗粉	おかゆ 豆腐となすのそぼろ煮 キャベツときゅうりの煮物 すまし汁 おじや	米 豆腐 なす 片栗粉 キャベツ きゅうり 片栗粉 白菜 長ねぎ 米 キャベツ 白菜	軟飯 マーボーなす キャベツときゅうりの煮物 すまし汁 おじや	米 豚肉 なす 玉ねぎ 人参 みそ 片栗粉 キャベツ きゅうり 片栗粉 白菜 長ねぎ 米 キャベツ 白菜
2回食						
27日 (金)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ マチのそぼろ煮 大根と人参の煮物 みそ汁 おじや	米 マチ 片栗粉 大根 人参 片栗粉 キャベツ 青ねぎ みそ 米 人参 青ねぎ	軟飯 カジキの照り焼き 大根と人参の煮物 みそ汁 おじや	米 カジキ 片栗粉 大根 人参 片栗粉 キャベツ 青ねぎ みそ 米 人参 青ねぎ
2回食						
28日 (土)	つぶしがゆ 大根ペースト	米 大根 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 大根 鶏肉 山東菜 黄ピーマン 赤ピーマン 片栗粉	野菜入りおじや 鶏肉と野菜の煮物	米 人参 大根 鶏肉 山東菜 黄ピーマン 赤ピーマン 片栗粉
2回食						
29日 (日)	つぶしがゆ 人参ペースト	米 人参 片栗粉	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 小松菜と人参の煮物 春雨スープ おじや	米 鶏肉 片栗粉 小松菜 人参 片栗粉 春雨 玉ねぎ 米 人参 長ねぎ	軟飯 豚肉ともやしの炒め煮 小松菜と人参の煮物 春雨スープ おじや	米 豚肉 もやし 小松菜 人参 片栗粉 春雨 玉ねぎ 米 人参 長ねぎ
2回食						



※使用する食材とアレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務（特定原材料）8品目				その他			
卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生（ピーナッツ）・くるみ				山芋・バナナ			

※おやつについて：アレルギー対応食がある場合のみ表示。（表示がない場合は全体と同じおやつを提供）

※天候その他の都合により変更する場合があります。

日	曜 日	基本献立		アレルギー食 献立名					朝のおやつ
		献立名	材料名	給食対応					おやつ
				卵	牛乳	小麦	山芋	バナナ	
2	月	玄米ご飯	米 発芽玄米						ミニメロンパン（卵・乳・小麦）
		きのこカレー	豚肉 玉ねぎ なす かぼちゃ しめじ えのきたけ 人参 にんにく アレルゲンフリー・カレールー 米粉 ケチャップ						
		ハワイヤサラダ	ハワイヤ 人参 きゅうり コーン 卵なしマヨネーズ（大豆） ツナ（魚・大豆）						
		チンゲン菜スープ	鶏肉 チンゲンサイ ししいたけ わかめ 長ねぎ						→手作り米粉りんご蒸しパン
		グレープフルーツ	グレープフルーツ						
3	火	きびご飯	米 もちきび	手作りハンバーグ					バナナ
		ひじき佃煮	ひじき しょうが ゆかり						
		五目厚焼きたまご	五目厚焼きたまご(卵・人参・グリーンピース・コーン・たけのこ・片栗粉・しいたけ) (大豆)						
		レバー炒め	豚レバー しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 人参 青ピーマン						
		みそ汁	白菜 青ねぎ 油あげ(大豆) みそ(大豆)						
4	水	玄米ご飯	米 発芽玄米						
		筑前煮	鶏肉 ごぼう さといも 大根 こんにゃく 卵なしちくわ(魚) ししいたけ いんげん 人参						
		ゆかり和え	大根 キャベツ きゅうり ゆかり						
		くずし豆腐のスープ	ゆし豆腐(大豆) しめじ 人参 しょうが 青ねぎ 片栗粉						
5	木	きびご飯	米 もちきび						
		魚のおろし人参焼き	キング(魚) みそ(大豆) 卵なしマヨネーズ(大豆) 人参						
		ひき肉と春雨の炒め物	豚肉 春雨 人参 玉ねぎ 青ピーマン 白ごま ごま油 しょうが にんにく						
		みそ汁	小松菜 ポテト 玉ねぎ わかめ みそ(大豆)						
6	金	玄米ご飯	米 発芽玄米						
		肉豆腐	豚肉 豆腐(大豆) 白菜 もやし 長ねぎ 人参 えのきたけ こんにゃく						
		切干大根の和え物	切干大根 きゅうり 人参 白ごま						
		すまし汁	大根 ごぼう 長ねぎ 鶏肉						手作り黒糖レーズン蒸しパン（小麦）
		バナナ	バナナ					オレンジ	→手作り米粉黒糖レーズン蒸しパン
7	土	きびご飯	米 もちきび						
		ハヤシライス	牛肉 にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース トマト ケチャップ アレルゲンフリー・ハヤシルー 米粉						
		ベーコンとキャベツのスープ	無塩せきベーコン キャベツ 玉ねぎ セロリ 赤ピーマン						
		オレンジ	オレンジ						ミニたい焼き（小麦）
									→玄米棒
9	月	玄米ご飯	米 発芽玄米						
		ビビンバ風丼	豚肉 しょうが にんにく もやし 人参 小松菜 ごま油 白ごま						
		ごぼうチップス	ごぼう 片栗粉 米粉						
		わかめスープ	わかめ 玉ねぎ 長ねぎ 豚肉 白ごま						
10	火	きびご飯	米 もちきび	卵除去					バナナ
		いわしの梅煮	いわしの梅煮(いわし・梅) (魚・大豆)						
		人参しりしり	人参 いら 玉ねぎ ツナ(魚・大豆) 卵						
		すまし汁	大根 山東菜 油あげ(大豆)						肉まん(乳・小麦)
									→手作りツナポテトお焼き
11	水	大豆入りミートスパゲティ	スパゲッティ(小麦) 豚肉 大豆 豚レバー 玉ねぎ 人参 セロリ トマト パセリ ケチャップ にんにく 米粉			春雨又はビーフン			
		かぼちゃサラダ	かぼちゃ ポテト 玉ねぎ 人参 卵なしマヨネーズ(大豆)						
		冬瓜と青菜のスープ	鶏肉 冬瓜 小松菜 えのきたけ						
12	木	きびご飯	米 もちきび						
		マーボーなす	豚肉 にんにく しょうが なす 人参 長ねぎ 玉ねぎ 豆腐(大豆) みそ(大豆) 片栗粉						
		ひじきサラダ	ひじき キャベツ 人参 きゅうり ツナ(魚・大豆) 枝豆(大豆)						
		中華スープ	豚肉 いら 長ねぎ 白菜 ごま油						手作りさつまいも蒸しパン（小麦）
		オレンジ	オレンジ						→手作り米粉さつまいも蒸しパン
13	金	赤飯・油みそ	米 黒米 みそ(大豆) ツナ(魚・大豆) 糸削り						
		チキン南蛮・タルタルソース	鶏肉 しょうが 片栗粉 卵なしマヨネーズ(大豆) 玉ねぎ パセリ						
		クレープイリチー	昆布 豚肉 人参 切干大根 こんにゃく						
		イナムドッチ	豚肉 こんにゃく 卵なし白かまぼこ(魚) ししいたけ みそ(大豆)						
		カットロールケーキ【1歳児】バナナ	カットロールケーキ(卵・乳・小麦・大豆) バナナ	米粉カップケーキ(大豆)	米粉カップケーキ(大豆)	米粉カップケーキ(大豆)		【1歳児】オレンジ	
14	土	きびご飯	米 もちきび						
		豚肉のしょうが焼き	豚肉 しょうが 玉ねぎ 人参 赤ピーマン 黄ピーマン						
		みそ汁	鶏肉 大根 ポテト 山東菜 みそ(大豆)						
		バナナ	バナナ					オレンジ	
16	月	玄米ご飯	米 発芽玄米						
		ドライカレー	豚肉 人参 玉ねぎ 青ピーマン グリーンピース トマト 大豆 しょうが にんにく 米粉 ケチャップ アレルゲンフリー・カレールー						
		ハワイヤサラダ	ハワイヤ 人参 きゅうり コーン 卵なしマヨネーズ(大豆) ツナ(魚・大豆)						
		チンゲン菜スープ	鶏肉 チンゲンサイ ししいたけ わかめ 長ねぎ						
		グレープフルーツ	グレープフルーツ						



※使用する食材とアレルギー表示義務のある8品目及び下記の商品について表示しています。

表示義務（特定原材料）8品目	その他
卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ	山芋・バナナ

※おやつについて：アレルギー対応食がある場合のみ表示。（表示がない場合は全体と同じおやつを提供）

※天候その他の都合により変更する場合があります。

日 曜 日	基本献立		アレルギー食 献立名					朝のおやつ	
	献立名	材料名	給食対応					おやつ	
17	火	きびご飯	米 もちきび	手作りハンバーグ					バナナ
		ひじき佃煮	ひじき しょうが ゆかり						→ハイハイン
		五日厚焼きたまご	五日厚焼きたまご(卵)・人参・グリーンピース・コーン・たけのこ・片栗粉・しいたけ](大豆)						
		レバー炒め	豚レバー しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 人参 青ピーマン						
18	水	みそ汁	白菜 青ねぎ 油あげ(大豆) みそ(大豆)						
		玄米ご飯	米 発芽玄米						
		筑前煮	鶏肉 ごぼう さといも 大根 こんにゃく 鰹なしちくわ(魚) し						
		ゆかり和え	いだけ いんげん 人参						
19	木	くすし豆腐のスープ	大根 キャベツ きゅうり ゆかり						しらすおかかチーズおにぎり(乳)
			ゆし豆腐(大豆) しめじ 人参 しょうが 青ねぎ 片栗粉						→チーズ除去
		きびご飯	米 もちきび						
		魚のおろし人参焼き	キング(魚) みそ(大豆) 鰹なしマヨネーズ(大豆) 人参						
20	金	ひき肉と春雨の炒め物	豚肉 春雨 人参 玉ねぎ 青ピーマン 白ごま ごま油 しょうが にんにく						
		みそ汁	小松菜 ポテト 玉ねぎ わかめ みそ(大豆)						
		そうすい	米 ツナ(魚・大豆) 人参 小松菜 白菜 長ねぎ						
		マグロの竜田揚げ	まぐろ(魚) しょうが 片栗粉						
21	土	青菜のチーズ和え	小松菜 キャベツ 赤ピーマン 鰹なしちくわ(魚) チーズ(乳) 鰹なしマヨネーズ(大豆)	チーズ除去					手作り黒糖レーズン蒸しパン(小麦)
		バナナ	バナナ				オレンジ	→手作り米粉黒糖レーズン蒸しパン	
		きびご飯	米 もちきび						
		ハヤシライス	牛肉 にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース トマト ケチャップ アレルゲンフリーハヤシルー 米粉						
22	日	ベーコンとキャベツのスープ	無塩せきベーコン キャベツ 玉ねぎ セロリ 赤ピーマン						ミニたい焼き(小麦)
		オレンジ	オレンジ					→玄米棒	
		慰霊の日							
23	月	きびご飯	米 もちきび						バナナ
		手作りのり佃煮	海苔						→ハイハイン
		肉じゃが	ポテト 玉ねぎ 人参 豚肉 こんにゃく						
		白菜のツナ和え	白菜 人参 ツナ(魚・大豆) 白ごま						
24	火	ずまし汁	大根 山東菜 油あげ(大豆)						
		胚芽パン	胚芽パン(卵・乳・小麦・大豆)	ごはん	ごはん	ごはん			
		スライスチーズ	チーズ(乳)		手作りツナポテトお焼き				
		ハンバーグ	ハンバーグ[鶏肉・豚肉・大豆・玉ねぎ・トマト・にんにく・しょうが]						
25	水	コールスローサラダ	キャベツ 人参 きゅうり ツナ(魚・大豆) 鰹なしマヨネーズ(大豆)						
		野菜スープ	白菜 玉ねぎ しいたけ 小松菜						
		きびご飯	米 もちきび						
		マーボーなす	豚肉 にんにく しょうが なす 人参 長ねぎ 玉ねぎ 豆腐(大豆) みそ(大豆) 片栗粉						
26	木	ひじきサラダ	ひじき キャベツ 人参 きゅうり ツナ(魚・大豆) 枝豆(大豆)						手作りさつまいも蒸しパン(小麦)
		中華スープ	豚肉 にら 長ねぎ 白菜 ごま油						→手作り米粉さつまいも蒸しパン
		ずいか	ずいか						
		玄米ご飯	米 発芽玄米						
27	金	さばの塩焼き	さば(魚)						
		からし菜チャンプルー	からしな 人参 キャベツ 豚肉 厚揚げ(大豆)						ミニメロンパン(卵・乳・小麦)
		みそ汁	大根 さといも 青ねぎ みそ(大豆)						→手作り米粉りんご蒸しパン
		オレンジ	オレンジ						
28	土	きびご飯	米 もちきび						
		豚肉のしょうが焼き	豚肉 しょうが 玉ねぎ 人参 赤ピーマン 黄ピーマン						
		みそ汁	鶏肉 大根 ポテト 山東菜 みそ(大豆)						
		バナナ	バナナ				オレンジ		
29	日	玄米ご飯	米 発芽玄米						
		ブルコギ丼	豚肉 にんにく ごま油 玉ねぎ 人参 にら みそ(大豆) 片栗粉 白ごま						
		青菜ともやしのナムル	小松菜 もやし 人参 白ごま ごま油						
		わかめスープ	わかめ 玉ねぎ 長ねぎ 豚肉 白ごま						



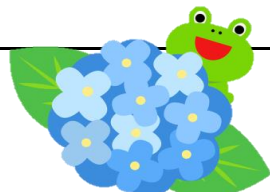
令和7年度



6月の延長保育補食予定献立表



那覇市こどもみらい部こども教育保育課

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
たべっこベビー (小麦)	玄米棒	おさつどきっ	カルシウムせんべい (小麦)	ぽたぽた焼き (小麦)	はちゃ棒
6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日
たべっこベビー (小麦)	玄米棒	おさつどきっ	カルシウムせんべい (小麦)	ぽたぽた焼き (小麦)	はちゃ棒
6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日
たべっこベビー (小麦)	玄米棒	おさつどきっ	カルシウムせんべい (小麦)	ぽたぽた焼き (小麦)	はちゃ棒
6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日
慰霊の日 	玄米棒	おさつどきっ	カルシウムせんべい (小麦)	ぽたぽた焼き (小麦)	はちゃ棒
6月30日				※材料その他の都合により変更することがあります。 ※原材料に卵は使用していません。 ※調味料由来の小麦・大豆のアレルゲン表記はしていません ※アレルギーの場合、2歳以上は「はちゃ棒」「玄米棒」「おさつどき」	
たべっこベビー (小麦)					