





10月献立表



2016年10月

宜野湾市 保育課

日付	献立名	おやつ	材料名 (○はおやつ材料)		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの
1 土	わかめごはん 豚汁	保育乳 おにぎり	保育乳、豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、ねぎ、わかめふりかけ
3 月	麦ごはん マーボー豆腐 ナムル もずくスープ	保育乳 根菜かき揚げ なし	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、○卵、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○さつまいも、○油、押麦、油、三温糖、ごま油	○なし、もずく、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、たけのこ(ゆで)、○にんじん、○ごぼう、○いんげん、ねぎ、干しいたけ、にんにく
4 火	ごはん 鮭のみそ焼き キャベツのおかか炒め 大根スープ	保育乳 さつまいものケーキ オレンジ	保育乳、さけ、豚肉、○卵、○調製豆乳、○チーズ、みそ	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、油、○砂糖、砂糖、白ごま、ごま油	オレンジ、キャベツ、だいごん、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、黒きくらげ
5 水	親子どんぶり きゅうり和え物 オレンジ	保育乳 ツナパン	保育乳、卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶	米、○ロールパン、○砂糖、○油、三温糖、マヨネーズ	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース、干しいたけ、ひじき
6 木	タコライス ウィナー 春雨スープ	保育乳 羊かりんとう バナナ	保育乳、豚ひき肉、ウィナー、チーズ	○さつまいも、米、○黒砂糖、はるさめ、○油、○白ごま、砂糖、油	キャベツ、バナナ、たまねぎ、トマト、にんじん、チンゲンサイ、生しいたけ、にんにく
7 金	ちくわ磯べあげ おかか和え みそ汁	保育乳 青菜シラスおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○しらす干し	○米、片栗粉、油、○白ごま、小麦粉	キャベツ、にんじん、こまつな、○大根葉ふりかけ、ねぎ、カットわかめ、だしこんぶ、たまねぎ
8 土	もずくどんぶり 青切りみかん	保育乳 ジャムサンド	保育乳、豚ひき肉	米、片栗粉、砂糖	みかん、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
10 月	 体 育 の 日 				
11 火	あわごはん 高野豆腐含め煮 野菜炒め 冬瓜みそ汁	保育乳 スイートポテト りんご	保育乳、豚肉、高野豆腐、豚ひき肉、みそ、ちくわ、○卵、卵	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、あわ、片栗粉、砂糖、油	○りんご、キャベツ、とうがん、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、にら
12 水	チキンカレー ごぼうサラダ	保育乳 ショートブレッド オレンジ	保育乳、白身魚、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、油	○オレンジ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、コーン缶、ピーマン、きゅうり、あおのり
13 木	麦ごはん もずく納豆 ごま和え 鶏五目汁	保育乳 ミニアメリカンドッグ かき	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、○ウィナー、みそ、○牛乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、○油、押麦、すりごま	○かき、だいごん、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、もずく、長ねぎ
14 金	ごはん 豚肉中華炒め じゃが芋おかか煮 アーサ汁	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○油揚げ	○米、米、じゃがいも、○三温糖、油、○白ごま、片栗粉、砂糖	にんじん、たけのこ(ゆで)、○にんじん、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、○かんひょう(乾)、アーサ、黒きくらげ、○味付けのり
15 土	みそ煮込みうどん オレンジ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、豚肉、みそ	ゆでうどん、米	オレンジ、キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ
17 月	沖縄そば 白和え オレンジ	保育乳 五目おにぎり	保育乳、三枚肉、沖縄豆腐、かまぼこ、○豚肉(もも)	沖縄そば、○米、白ごま	オレンジ、にんじん、こまつな、生しいたけ、○たけのこ(ゆで)、○にんじん、○ピーマン、ねぎ、○黒きくらげ
18 火	お 弁 当 会				
19 水	麦ごはん 魚ケチャップあん キャベツとヒジキ炒め イナムドゥチ	保育乳 ちんびん オレンジ	保育乳、白身魚、三枚肉、カステラかまぼこ、豚肉、伊駄ダチみそ、ツナ油漬缶、○卵	米、○小麦粉、こんにゃく、○黒砂糖、油、押麦、○油、片栗粉	オレンジ、キャベツ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、ひじき
20 木	ごはん 鶏のバイン煮 きゅうり和え物 さつまいもみそ汁	保育乳 もちもちドーナツ かき	保育乳、鶏手羽肉、○絹ごし豆腐、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、きな粉	米、さつまいも、○はちみつ、三温糖、ホットケーキ	○かき、にんじん、きゅうり、バイン缶、ごぼう、長ねぎ
21 金	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 オートミールクッキー 黄桃	保育乳、豚肉、白身魚、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、砂糖、ごま油、○黒ごま、片栗粉、油	○もも缶、オレンジ、にんじん、こまつな、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、切り干しだいごん、黒きくらげ、しょうが
22 土	焼きそば バナナ	保育乳 シャケおにぎり	保育乳、豚肉、シャケ	ゆで中華めん、油、米	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン
24 月	あわごはん 豚肉の甘辛煮 和風スパゲティサラダ ジャガ芋みそ汁	保育乳 切干し大根ヒヤチリ りんご	保育乳、豚肉、厚揚げ、○卵、みそ、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、サラダ用スパゲティ、和風ドレッシング、あわ、○油、砂糖	○りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、○にんじん、ねぎ、○にら、○切り干しだいごん、しょうが
25 火	五目ごはん ちくわイソベ揚げ ごま和え 豚汁	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、ちくわ、三枚肉、みそ、○ピザ用チーズ、○ハム、卵	米、○食パン、小麦粉、油、すりごま	にんじん、だいごん、キャベツ、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、ごぼう、ねぎ、○たまねぎ、赤ピーマン、○ピーマン、○コーン缶、ひじき、あおのり
26 水	スパゲティマトソース 白和えサラダ 鶏肉スープ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、鶏もも肉、沖縄豆腐、○三枚肉、○みそ	○米、スパゲティ、油、○三温糖、白ごま、砂糖	トマト水煮缶、だいごん、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、生しいたけ、ピーマン、しめじ、ねぎ、○味付けのり
27 木	麦ごはん おかか昆布納豆 パパイアイリチー 鮭の北海汁	保育乳 ごまちゃんすこう かき	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、伊駄ダチみそ	米、○小麦粉、じゃがいも、○三温糖、○ラード、押麦、油、○白ごま	○かき、パパイア(未熟果)、にんじん、だいごん、長ねぎ、にら、塩こんぶ、ひじき
28 金	キャロットライス 鶏肉のパン粉焼き グリーンサラダ ミネストローネ	保育乳 チョコケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、○牛乳、ツナ油漬缶、粉チーズ	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、油、マカロニ、パン粉、○生クリーム	にんじん、トマト、たまねぎ、キャベツ、こまつな、コーン缶、生しいたけ、セロリ
29 土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ	保育乳 ジャムサンド	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
31 月	あわごはん 鮭のコーン焼き 春雨チャンプルー 大根すまし汁	保育乳 かぼちゃスコーン りんご	保育乳、さけ、豚肉、○卵、○プレーンヨーグルト	米、はるさめ、マヨネーズ、あわ、○三温糖、○無塩バター、○強力粉	○かぼちゃ、だいごん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、クリームコーン缶、ねぎ、カットわかめ

☆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



10月離乳食こんだて表①



2016年10月

宜野湾市 保育課

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	かや熱となる食物	体の調子をよくなる食物
1	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	にんじん、ごぼう
3	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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 もずくスープ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉	米、じゃがいも	もずく、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、ごぼう、いんげん、ねぎ、干しいたけ
4	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 魚の煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 魚の煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯(ごはん) 魚の煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、白身魚	米、さつまいも	キャベツ、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン
5	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト タマネギ人参ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯(ごはん) 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、パン	たまねぎ、きゅうり、にんじん、干しいたけ、ひじき
6	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 肉だんご煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯(ごはん) 肉だんご煮 野菜柔らか煮 春雨スープ	ミルク、豚ひき肉	米、さつまいも、はるさめ	キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、チンゲンサイ、生しいたけ
7	金	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	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豚肉、豆腐	ゆでうどん、米	キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ
8	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン
10	月	 体 育 の 日 						
11	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参冬瓜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ 肉だんご煮 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯(ごはん) 肉だんご煮 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、豚ひき肉	米、さつまいも	りんご、キャベツ、とうがら、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ
12	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ポテトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	たまねぎ、にんじん、ごぼう、コーン缶、ピーマン、きゅうり
13	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 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	だいこん、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、もずく、長ねぎ
14	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ポテトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯(ごはん) 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 アーサ汁	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	にんじん、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、かんぴょう(乾)、アーサ
15	土	野菜がゆ	煮込みうどん	煮込みうどん	煮込みうどん	豚肉	ゆでうどん	キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ

★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