



11月献立表



2016年11月

宜野湾市 保育課

日付	献立名	おやつ	材料名		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	(Oはおやつ材料) 体の調子を整えるもの
1 火	麦ごはん 鶏のケチャップ煮 切り干し大根おかか和え ジャガイモみそ汁	保育乳 もずくかき揚げ オレンジ	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、O卵、みそ	米、じゃがいも、O小麦粉、O油、押麦、油	Oオレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、もずく、なめこ、Oたまねぎ、Oにんじん、Oコーン缶、生しいたけ、ねぎ、切り干しだいこん
2 水	ベジタブルカレー ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳 黒糖蒸しケーキ 黄桃	保育乳、豚肉(もも)、ウィンナー、O牛乳、O卵、ちくわ	米、Oホットケーキ粉、じゃがいも、O油、O黒砂糖	Oもも缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、グリーンピース、Oレズン
3 木	 文化の日 				
4 金	チャンポン麺 きゅうり和え物 オレンジ	保育乳 なめたけおにぎり	◎保育乳、豚肉、O油揚げ、ちくわ、ツナ油漬缶	ゆで中華めん、O米、片栗粉、三温糖、ごま油	オレンジ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、Oえのきたけ、たけのこ(ゆで)、Oねぎ、黒きくらげ
5 土	コーンごはん ミネストローネ	保育乳 パンケーキ	保育乳、豚肉	米、じゃがいも	トマト、たまねぎ、コーン缶、にんじん、生しいたけ、セロリー
7 月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	保育乳 芋てんぷら りんご	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉(もも)、O卵、みそ、豚肉	Oさつまいも、米、O小麦粉、O油、押麦、砂糖、油、片栗粉	Oりんご、だいこん、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
8 火	豚玉どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 そうめんチャンプルー	保育乳、豚肉、卵、O鶏ささ身、ツナ油漬缶	米、Oそうめん(乾)	オレンジ、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、にんじん、O生しいたけ、Oにんじん、きゅうり、O長ねぎ、切り干しだいこん、にら、ひじき、しょうが、ねぎ
9 水	あわごはん 鶏肉マーマレード焼 キャベツとヒジキ炒め きのコスープ	保育乳 ストーンクッキー かき	保育乳、鶏手羽肉、豚肉(もも)、O卵、油揚げ、O牛乳	米、O小麦粉、O無塩バター、O砂糖、Oコーンフレーク、あわ、油	Oかき、とうがん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、生しいたけ、たまねぎ、ピーマン、マーマレード、Oレズン、ひじき
10 木	ごはん 魚の甘辛煮 乾物の炒め和え ジャガイモみそ汁	保育乳 じゃこトースト	保育乳、白身魚、豚肉(もも)、みそ、Oピザ用チーズ、Oしらす干し	米、O食パン、じゃがいも、油、片栗粉、Oマヨネーズ、ごま油、砂糖、はるさめ	こまつな、にんじん、Oたまねぎ、ピーマン、Oコーン缶、Oねぎ、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ
11 金	スパゲティミートソース ごま和え キャベツスープ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、みそ	O米、スパゲティ、白ごま、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)
12 土	そばろどんぶり オレンジ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、豚ひき肉	米、油	オレンジ、こまつな、コーン缶、しょうが
14 月	ごはん 鮭のみそマヨ焼き もずくチャンプルー 大根スープ	保育乳 あずきスコーン かき	保育乳、さけ、Oプレーンヨーグルト、豚肉、Oゆであずき缶、O卵、みそ	米、O強力粉、O無塩バター、O三温糖、マヨネーズ、油	Oかき、だいこん、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、もやし、もずく、いんげん、たまねぎ、にら
15 火	お弁当会				
16 水	ごはん 酢豚 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 チヂミ オレンジ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、Oしらす干し	米、O上新粉、はるさめ、砂糖、油、ごま油、片栗粉、O三温糖、Oごま油	Oオレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、Oコーン缶、きゅうり、パイナップル、ピーマン、Oにら、黒きくらげ、干しいたけ
17 木	麦ごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉スープ	保育乳 大学いも りんご	保育乳、鶏もも肉、牛乳、チーズ、高野豆腐、ちくわ、卵、豚ひき肉	Oさつまいも、米、O砂糖、押麦、O油、油、O黒ごま、白ごま	Oりんご、たまねぎ、トマト水煮缶、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく
18 金	あわごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 黄桃蒸しパン りんご	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、O牛乳、みそ、しらす干し、O卵	米、Oホットケーキ粉、O油、あわ、O三温糖、白ごま、砂糖	Oりんご、だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、Oもも缶、こんぶ
19 土	五目ごはん アーサ汁	保育乳 ジャムサンド	保育乳、沖縄豆腐、豚肉	米、食パン	にんじん、ねぎ、アーサ、干しいたけ、ひじき
21 月	ごはん 肉じゃが 白和え わかめみそ汁	保育乳 ライ麦スコーン かき	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、O調製豆乳、みそ	米、じゃがいも、O小麦粉、O油、O三温糖、Oライ麦粉、白ごま	Oかき、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、Oレズン、ねぎ、カットわかめ
22 火	もずくどんぶり きんぴらごぼう オレンジ	保育乳 パンプキンスープ クラッカー	保育乳、豚ひき肉、O調製豆乳、しらす干し	米、O生クリーム、片栗粉、砂糖、ごま油、白ごま	もずく、オレンジ、Oかぼちゃ、Oたまねぎ、ごぼう、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
23 水	 勤労感謝の日 				
24 木	たきこみごはん ごま和え きびなごカレー揚げ 鶏五目汁	保育乳 ミートトースト	保育乳、きびなご、O豚ひき肉、鶏もも肉、豚肉、みそ、Oピザ用チーズ	米、O食パン、じゃがいも、片栗粉、油、すりごま、O三温糖	にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、Oたまねぎ、Oにんじん、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、長ねぎ、ねぎ、干しいたけ
25 金	ウッチンライス 野菜ソテー ミートローフ ポテトスープ	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、豚ひき肉、O卵、卵、O牛乳	米、じゃがいも、Oホットケーキ粉、Oくろの甘露煮、O無塩バター、O三温糖、O生クリーム、パン粉、砂糖、すりごま、油、O砂糖	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、グリーンピース(冷凍)
26 土	カレーうどん 黄桃	保育乳 ジャケおにぎり	保育乳、豚肉、ジャケ	ゆでうどん、米	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、もも缶
28 月	麦ごはん 昆布納豆 ブロッコリーと島人参ごま炒め けんちん汁	保育乳 サーターアンダギー オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、沖縄豆腐、O卵	米、O小麦粉、さといも、O砂糖、O油、押麦、油、Oラード、白ごま	オレンジ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、島にんじん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、ひじき、塩こんぶ
29 火	ごはん 豚と野菜シウガ焼き ポテトフライ もずくスープ	保育乳 豆乳くずもち パイナップル	保育乳、O調製豆乳、豚肉、沖縄豆腐、Oきな粉	じゃがいも、米、Oタピオカ粉、O黒砂糖、油、三温糖、片栗粉	Oパイナップル、こまつな、たまねぎ、もずく、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、長ねぎ、切り干しだいこん、しょうが
30 水	あわごはん 鮭のタンドリー風 春雨チャンプルー 青菜すまし汁	保育乳 りんごのタルト	保育乳、さけ、プレーンヨーグルト、豚肉、O卵	米、じゃがいも、O小麦粉、O無塩バター、Oグラニュー糖、O強力粉、はるさめ、パン粉、あわ、油	Oりんご、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら、にんにく

☆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



11月離乳食こんだて表①



2016年11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	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 ポテトスープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、もずく、コーン缶、生しいたけ、ねぎ、切り干しだいごん	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ				
2	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト ブロッコリーたまねぎペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 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 スープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、グリーンピース	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ				
3	木	文化の日							
4	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツペースト	煮込みラーメン 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みラーメン 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みラーメン 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豚肉、豆腐	ゆで中華めん、米	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ				
5	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	トマト、たまねぎ、コーン缶、にんじん、生しいたけ	
7	月	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 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、白身魚	さつまいも、米	りんご、だいごん、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	
			ミルク さつまいもご煮	ミルク さつまいもご煮	ミルク さつまいもご煮				
8	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 肉豆腐煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 肉豆腐煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、そうめん(乾)	たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、にんじん、生しいたけ、切り干しだいごん、ひじき	
			ミルク 煮込みそうめん	ミルク 煮込みそうめん	ミルク 煮込みそうめん				
9	水	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 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米	とうがん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、生しいたけ、たまねぎ、ピーマン、ひじき	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ				
10	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 青菜たまねぎペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚	米、食パン、じゃがいも	こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、ねぎ、かんぴょう(乾)、ひじき	
			ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ →野菜ペーストサンド				
11	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎペースト	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 キャベツスープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 キャベツスープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、豚ひき肉	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ				
12	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、コーン缶	
14	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 大根人参ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け もずく野菜煮 大根スープ	ミルク、白身魚	米	だいごん、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、もやし、もずく、いんげん、たまねぎ	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ				
15	金	お弁当会					ミルク、豆腐	米、さつまいも	にんじん、たまねぎ、こまつな
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ				

★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