



12月献立表



2016年12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 木	麦ごはん 豚肉中華炒め じゃが芋おかか煮 アーサ汁	保育乳 野菜シラスかき揚げ オレンジ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○卵、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、押麦、油、砂糖、片栗粉	○オレンジ、にんじん、たけのこ(ゆで)、○にんじん、○たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、○ごぼう、○コーン缶、ピーマン、ねぎ、アーサ、	
2 金	インディアンパゲティ キャベツの昆布和え 大根スープ	保育乳 鶏五目ごはん	保育乳、調製豆乳、豚肉、○鶏もも肉、ちくわ	○米、スパゲティ、小麦粉、バター、油	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、○たけのこ(ゆで)、○赤ピーマン、ピーマン、○ねぎ、塩こんぶ、にんにく、○ひじき、カットわかめ	
3 土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ		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	
5 月	ごはん 魚のコーン揚げ ごま和え 豚汁	保育乳 ショートブレッド かき	保育乳、白身魚、豚肉、みそ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、小麦粉、○三温糖、油、すりごま	○かき、にんじん、クリームコーン缶、もやし、こまつな、ごぼう、長ねぎ	
6 火	あわごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツすまし汁	保育乳 ちんびん オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○卵、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○黒砂糖、しらす、あわ、○油、砂糖、ごま油、油	○オレンジ、キャベツ、長ねぎ、にんじん、生しいたけ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ	
7 水	タコライス ウィンナー 春雨スープ	保育乳 羊かりんとう りんご	保育乳、豚ひき肉、ウィンナー、チーズ	○さつまいも、米、○黒砂糖、はるさめ、○油、○白ごま、砂糖、油	○りんご、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、にんにく	
8 木	ごはん 鶏のパン煮 ブリッコリー炒め 大根スープ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、鶏手羽肉、○豚ひき肉、油揚げ、豚肉	米、○マカロニ、○油、油、○砂糖、砂糖	ブロッコリー、だいこん、パン缶、にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、えのきたけ、黒きくらげ、○にんにく、カットわかめ	
9 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ おかか和え	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○豚ひき肉、卵	ゆでうどん、○米、小麦粉、油	こまつな、○たまねぎ、キャベツ、にんじん、○にんじん、○ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ	
10 土	もずくどんぶり みかん		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	
12 月	麦ごはん 切干し大根と豚肉の炒め物 納豆みそ 鶏肉スープ	保育乳 スイートポテト グレープフルーツ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、挽きわり納豆、○卵、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、砂糖、油、ごま油	○グレープフルーツ、にんじん、だいこん、もやし、チンゲンサイ、コーン缶、ピーマン、いんげん、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが	
13 火	ごはん マーボー豆腐 ナムル もずくスープ	保育乳 コーンチャウダー クラッカー	保育乳、○調製豆乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○ベーコン、みそ	米、じゃがいも、○無塩バター、○小麦粉、油、三温糖、ごま油	○たまねぎ、もずく、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、○クリームコーン缶、たけのこ(ゆで)、○にんじん、○コーン缶、ねぎ、干しいたけ、にんにく	
14 水	あわごはん 魚フライタルタルソース キャベツおかか炒め 豚肉と青菜スープ	保育乳 ココア蒸しケーキ みかん	保育乳、白身魚、豚肉、卵、○調製豆乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、小麦粉、パン粉、○油、あわ、○三温糖	○みかん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、たまねぎ、ひじき、パセリ	
15 木	お弁当会			保育乳 シリアルバー りんご	○コーンフレーク、○無塩バター	○りんご
16 金	ピピンバ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚肉、卵、○ツナ油漬缶、みそ	米、○食パン、○マヨネーズ、油、はるさめ、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、生しいたけ、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが	
17 土	みそ煮込みうどん 黄桃		豚肉、みそ	ゆでうどん	もも缶、キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ	
19 月	麦ごはん しらす納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁	保育乳 羊くずてんぷら りんご	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、しらす干し	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○油、○砂糖、押麦、片栗粉	○りんご、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ	
20 火	トウジージュシー きびなご空揚げ おかか和え かぼちゃみそ汁	保育乳 ごまだれ団子	保育乳、きびなご、○絹ごし豆腐、豚肉、三枚肉、みそ	米、○白玉粉、小麦粉、油、○はちみつ	かぼちゃ、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、島にんじん、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、ねぎ、黒きくらげ	
21 水	オムライス ブリッコリーごま炒め 野菜スープ	保育乳 マーマレードケーキ	保育乳、卵、○卵、鶏もも肉、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、油、○生クリーム、○砂糖、白ごま	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、生しいたけ、○マーマレード、ねぎ、ひじき	
22 木	ピーンズカレー ウィンナー ごぼうサラダ	保育乳 にゅうめん(温麺)	保育乳、豚肉、ウィンナー、だいず水煮、○鶏ささ身、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○そうめん(乾)、○片栗粉	たまねぎ、にんじん、ごぼう、コーン缶、いんげん、○にんじん、きゅうり、○長ねぎ、○干しいたけ	
23 金	* * * 天皇誕生日 * * *					
24 土	わかめごはん 豚汁		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	
26 月	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 ごまスコーン りんご	保育乳、さけ、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵、みそ	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、油、砂糖、○白ごま、白ごま、ごま油	○りんご、キャベツ、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、黒きくらげ	
27 火	あわごはん 鶏の甘辛煮 切り干し大根の和え物 ジャが芋すまし汁	保育乳 揚げパン	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○きな粉	米、○ロールパン、じゃがいも、○砂糖、あわ、○油、油、三温糖	たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき、えのきたけ	
28 水	野菜そば ソーキ甘酢煮 みかん	保育乳 わかめシラスおにぎり	保育乳、ソーキ骨、○しらす干し	沖縄そば、○米、砂糖	みかん、キャベツ、もやし、にんじん、赤ピーマン、にら、しょうが、○わかめふりかけ	

☆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



12月離乳食こんだて表①



2016年12月

宜野湾市 保育課

日付	曜日	材料と体内での主なはたらき				
		5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	
1	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参マメキペースト	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 アーサ汁	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、豆腐 米、じゃがいも 体の調子をよくなる食物 にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ごぼう、コーン缶、ピーマン、ねぎ、アーサ
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	
2	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 大根人参ペースト	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉 米、スパゲティ だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、ひじき、カットわかめ
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	
3	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉 米 長ねぎ、にんじん、干しいたけ
5	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 青菜マメキペースト	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、豚肉 米、じゃがいも、さつまいも にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、長ねぎ
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	
6	火	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	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豚肉豆腐煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉豆腐煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚肉 米 キャベツ、長ねぎ、にんじん、生しいたけ、きゅうり、切り干しいたけ、ひじき、カットわかめ
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	
7	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参マメキペースト	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 さつまいも、米、はるさめ りんご、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
		ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮	
8	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ブロッコリーペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、鶏肉、豚ひき肉 米、マカロニ ブロッコリー、だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ
		ミルク 煮込みマカロニ	ミルク 煮込みマカロニ	ミルク 煮込みマカロニ	ミルク 煮込みマカロニ	
9	金	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	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豚肉、白身魚 ゆでうどん、米 こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、カットわかめ
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	
10	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、ピーマン
12	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 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 豚肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉 さつまいも、米 にんじん、だいこん、もやし、チンゲンサイ、コーン缶、ピーマン、いんげん、切り干しいたけ
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	
13	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜マメキペースト	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、調製豆乳、豆腐、豚ひき肉 米、じゃがいも たまねぎ、もずく、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、クリームコーン缶、コーン缶、ねぎ、干しいたけ
		ミルク 豆乳野菜スープ	ミルク 豆乳野菜スープ	ミルク 豆乳野菜スープ	ミルク 豆乳野菜スープ	
14	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 青菜スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、白身魚 米、ホットケーキ粉 キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、たまねぎ、ひじき
		ミルク ホットケーキ(ミルク煮)	ミルク ホットケーキ(ミルク煮)	ミルク ホットケーキ(ミルク煮)	ミルク ホットケーキ	

★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

※15日以降は裏面

