



9月献立表

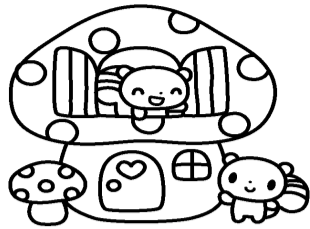


2016年09月

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	ごはん 鮭のタンドリー風 もずくチャンプルー 冬瓜スープ	保育乳 ショートブレッド 青切りみかん	保育乳、さけ、豚肉、プレーンヨーグルト、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、パン粉、油	○みかん、とうがん、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、もずく、にんじん、にら、にんにく	
2 金	和風あんかけスパゲティ ちくわいソベ揚げ 大根スープ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○三枚肉、卵、○みそ	○米、スパゲティ、油、小麦粉、○三温糖、片栗粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、生しいたけ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、○味付けのり、カットわかめ、あおのり	
3 土	五目ごはん アーサ汁		沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、ねぎ、アーサ、干しいたけ、ひじき	
5 月	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、○しらす干し	米、○上新粉、はるさめ、砂糖、油、ごま油、片栗粉、○三温糖、○ごま油	○オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、○コーン缶、きゅうり、パン缶、ピーマン、○にら、黒きくらげ、干しいたけ	
6 火	麦ごはん おかか納豆 豆腐と野菜のカレーあん へちまみそ汁	保育乳 芋くずてんぷら ぶどう	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ	米、○さつまいも、じゃがいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○油、○砂糖、押麦、片栗粉	○ぶどう、へちま、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ	
7 水	あわごはん 鶏のみそ焼き パパイアイリチー キャベツスープ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、鶏もも肉、○豚ひき肉、油揚げ、ツナ油漬缶、みそ、○粉チーズ	米、○マカロニ、あわ、○油、油、砂糖、白ごま、ごま油、○砂糖	パパイア(未熟果)、キャベツ、にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、こまつな、にら、○にんにく	
8 木	ごはん チキンラタトゥユ ポテトフライ 青菜スープ	保育乳 黄桃蒸しパン なし	保育乳、鶏もも肉、豚肉、ウインナー、○牛乳、○卵	じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、油、○油、○三温糖、砂糖	○なし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、なす、トマト、○もも缶、しめじ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく	
9 金	ビビンバ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚肉、卵、○ピザ用チーズ、○しらす干し、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、○たまねぎ、生しいたけ、○コーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	
10 土	コーンごはん ミネストローネ		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	
12 月	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 もずくかき揚げ 青切りみかん	保育乳、鶏もも肉、牛乳、チーズ、高野豆腐、○卵、ちくわ、豚ひき肉	米、○小麦粉、○油、押麦、油、白ごま	○みかん、たまねぎ、にんじん、トマト水煮缶、こまつな、だいこん、○もずく、○たまねぎ、○にんじん、○コーン缶、ねぎ、にんにく	
13 火	ベジタブルカレー ウィンナー オクラ昆布和え	保育乳 サーターアンダギー なし	保育乳、豚肉、ウインナー、○卵、ちくわ	米、○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、○油、○ラード	○なし、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、塩こんぶ	
14 水	きのこごはん 魚のコーン焼き キャベツごま和え 冬瓜すまし汁	保育乳 きな粉スコーン ぶどう	保育乳、白身魚、豚肉、鶏もも肉、○プレーンヨーグルト、○卵、○きな粉	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、マヨネーズ、すりごま	○ぶどう、とうがん、キャベツ、にんじん、こまつな、クリームコーン缶、赤ピーマン、しめじ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	
15 木	お弁当会		保育乳 さつま芋のようかん パン缶	保育乳	○さつまいも、○砂糖	○パン缶、○かんでん(粉)
16 金	ジャージャーめん アーサ汁 オレンジ	保育乳 青菜しそおにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、赤みそ、豆みそ	ゆで中華めん、○米、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、○大根葉ふりかけ、ねぎ、アーサ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょうが	
17 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり 黄桃		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	もも缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、しょうが	
19 月	敬老の日					
20 火	麦ごはん しらす昆布納豆 ゴーヤーチャンプルー 豚肉と大根スープ	保育乳 大芋いも なし	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、卵、しらす干し	○さつまいも、米、○砂糖、油、押麦、○油、○黒ごま	○なし、だいこん、ゴーヤー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ	
21 水	ごはん 肉じゃが 白和え へちまみそ汁	保育乳 ライ麦スコーン ぶどう	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、油揚げ、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、○油、○三温糖、○ライ麦粉、白ごま	○ぶどう、へちま、にんじん、たまねぎ、こまつな、生しいたけ、ねぎ、グリーンピース、○レーズン、ひじき、カットわかめ	
22 木	秋分の日					
23 金	あわごはん 鮭のごまマヨ焼き 春雨チャンプルー ジャガイモすまし汁	保育乳 コーンわかめおにぎり	保育乳、さけ、豚肉	○米、米、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、あわ、油、すりごま	こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○コーン缶、えのきたけ、ねぎ、○わかめふりかけ	
24 土	ドライカレー オレンジ		豚ひき肉	米	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	
26 月	麦ごはん 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 芋てんぷら ぶどう	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、ツナ油漬缶、○卵、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、サラダ用スパゲティ、○油、押麦、油、砂糖	○ぶどう、にんじん、なす、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ	
27 火	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏肉のマーマレード焼き キャベツごま和え	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、鶏手羽肉、鶏ひき肉、○ツナ油漬缶、ちくわ	米、○食パン、○マヨネーズ、すりごま、砂糖、片栗粉	とうがん、キャベツ、にんじん、こまつな、○コーン缶、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、○赤ピーマン、○黄ピーマン、マーマレード、○ピーマン、ねぎ	
28 水	ウッチンライス 煮込みハンバーグ ポテトフライ キャベツスープ	保育乳 プチパフェ	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、卵、○卵、○牛乳	○アイスクリーム、米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○コーンフレーク、パン粉、油、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖	たまねぎ、トマト水煮缶、キャベツ、○もも缶、○パン缶、えのきたけ、にんじん、○さくらんぼ缶、しめじ、コーン缶	
29 木	あわごはん 鶏の甘辛煮 切り干し大根の和え物 豚汁	保育乳 豆乳くずもち 青切りみかん	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、厚揚げ、豚肉、みそ、○きな粉	米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒砂糖、あわ、油、三温糖	○みかん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、切り干しだいこん、生しいたけ、ねぎ、ひじき	
30 金	カレーうどん 魚フライ おかか和え	保育乳 五目おにぎり	保育乳、白身魚、豚肉、○豚肉	ゆでうどん、○米、片栗粉、油	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、○たけのこ(ゆで)、○赤ピーマン、グリーンピース、○ねぎ、○ひじき	

☆ 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



9月離乳食こんだて表①



2016年9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	力や熱となる食物	体の調子をよくなる食物
1	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯(ごはん) 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	ミルク、白身魚、豚肉	米	とうがん、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、にんじん
2	金	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	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ ミルク 野菜がゆ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ ミルク 野菜がゆ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ ミルク 野菜がゆ	ミルク、豚肉、豆腐	米、スパゲティ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、生しいたけ、ピーマン、赤ピーマン、カットわかめ
3	土	野菜がゆ	ぞうすい 	ぞうすい 	ぞうすい 	豆腐、豚肉	米	にんじん、ねぎ、干しいたけ、ひじき
5	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯(ごはん) 豚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ ミルク 野菜がゆ	ミルク、豚肉、豆腐	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン缶、きゅうり、ピーマン、干しいたけ
6	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参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 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯(ごはん) 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	ミルク、白身魚	米、さつまいも、じゃがいも	へちま、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ
7	水	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 煮込みマカロニ	軟飯(ごはん) 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 煮込みマカロニ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、マカロニ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな
8	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホトトギスペースト 人参たまねぎペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯(ごはん) 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	ミルク、豚肉	じゃがいも、米	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、なす、トマト、しめじ、きゅうり、ピーマン
9	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	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク パンがゆ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク パンがゆ	軟飯(ごはん) 豚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク パンがゆ	ミルク、豚肉	米、食パン	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、生しいたけ、コーン缶、ねぎ
10	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
12	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 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯(ごはん) 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	ミルク、白身魚	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、だいこん、もずく、コーン缶、ねぎ
13	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト かぼちゃたまねぎペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯(ごはん) 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	ミルク、豚肉	米、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
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 冬瓜スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯(ごはん) 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ ミルク 野菜がゆ	ミルク、白身魚	米	とうがん、キャベツ、にんじん、こまつな、赤ピーマン、しめじ、ねぎ、カットわかめ
15	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト ホトトギス青菜ペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯(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	米、じゃがいも、さつまいも	にんじん、たまねぎ、こまつな

★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



9月離乳食こんだて表②



2016年9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	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
16	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ペースト	煮込みめん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みめん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みめん 肉だんご煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	ゆで中華めん、米	もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、アーサ、干しいたけ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
17	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、こまつな、にんじん
19	月	敬老の日						
20	火	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	さつまいも、米	だいこん、ゴーヤー、たまねぎ、にんじん、ねぎ
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
21	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ポテペースト 人参たまねぎペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚ポテト煮 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	豚肉	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな、生しいたけ、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			
22	木	秋分の日						
23	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 青菜ポテペースト	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、じゃがいも	こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、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			
24	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン
26	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) 豚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、豆腐	米、さつまいも	にんじん、なす、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
27	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 冬瓜人参ペースト	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、食パン	とうがん、キャベツ、にんじん、こまつな、生しいたけ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ
			ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ			
28	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ポテペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 肉だんご煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯(ごはん) 肉だんご煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、じゃがいも、ホットケーキ	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、しめじ、コーン缶
			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			
29	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテペースト	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、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、切り干しだいこん、生しいたけ、ねぎ、ひじき
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
30	金	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、白身魚	ゆでうどん、米	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、赤ピーマン、ねぎ、ひじき
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			

★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