



10月献立表



2017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
2月	麦ごはん マーボー豆腐 ナムル 冬瓜スープ	保育乳 芋かりんとう なし	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、みそ	○さつまいも、米、○黒砂糖、押麦、○油、油、三温糖、ごま油、○白ごま	○なし、とうがん、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく、カットわかめ
3火	あわごはん 豚肉中華炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 もずくかき揚げ ぶどう	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、豚肉、卵、ツナ油漬缶	じゃがいも、米、○小麦粉、○油、あわ、油、砂糖、片栗粉	○ぶどう、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、○もずく、○たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、○にんじん、○ゴーヤ、ピーマン、黒きくらげ
4水	ごはん 鶏のバイン煮 きゅうり和え物 さつま芋みそ汁	保育乳 ごまだれ団子 青切りみかん	保育乳、鶏手羽肉、○絹ごし豆腐、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、さつまいも、○白玉粉、○はちみつ、三温糖	○青切りみかん、にんじん、きゅうり、バイン缶、ごぼう、長ねぎ
5木	ごはん 鮭のタンドリー風 もずくチャンプルー ジャガイモすまし汁	保育乳 オートミールクッキー オレンジ	保育乳、さけ、プレーンヨーグルト、豚肉、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、パン粉、油、○黒ごま	○オレンジ、こまつな、キャベツ、もやし、もずく、にんじん、えのきたけ、ピーマン、にら、にんにく
6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
7土	運動会				
9月	体育の日				
10火	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 春雨チャンプルー 冬瓜と豚肉みそ汁	保育乳 チヂミ なし	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、○しらす干し	米、○上新粉、はるさめ、油、○三温糖、○ごま油	○なし、にんじん、とうがん、キャベツ、たまねぎ、○コーン缶、ピーマン、マーマレード、ねぎ、○にら、黒きくらげ
11水	もずくどんぶり きんぴらごぼう ポテトフライ	保育乳 黄桃蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚ひき肉、○牛乳、○卵、しらす干し	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、油、○油、○三温糖、片栗粉、砂糖、ごま油、白ごま	○バナナ、もずく、ごぼう、にんじん、○もも缶、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
12木	麦ごはん 厚揚げみそ煮 切り干し大根和え物 キャベツスープ	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、厚揚げ、だいす水煮、○ピザ用チーズ、○ハム、みそ	米、○食パン、押麦、油、三温糖、砂糖	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○たまねぎ、きゅうり、○ピーマン、○コーン缶、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ
13金	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	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、○ひじき
14土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり 青切りみかん		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	青切りみかん、たまねぎ、こまつな、にんじん、しょうが
16月	中華どんぶり ごぼうサラダ オレンジ	保育乳 ライ麦スコーン 黄桃	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○調製豆乳、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○油、○三温糖、○ライ麦粉、片栗粉、砂糖、油	○もも缶、オレンジ、にんじん、こまつな、ごぼう、コーン缶、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、○レーズン、黒きくらげ、しょうが
17火	ベジタブルカレー ウィナー オクラ昆布和え	保育乳 揚げパン	保育乳、豚肉、ウィナー、ちくわ、○きな粉	米、○ロールパン、じゃがいも、○砂糖、和風ドレッシング、○油	たまねぎ、にんじん、なす、オクラ、グリーンピース、塩こんぶ
18水	あわごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのおかか炒め 大根みそ汁	保育乳 さつま芋とあずきケーキ かき	保育乳、高野豆腐、豚肉、豚ひき肉、○卵、みそ、ちくわ、○牛乳、○ゆであずき缶、○きな粉、卵	米、○さつまいも、○ホットケーキ肉、○無塩バター、あわ、片栗粉、砂糖、油	○グレープフルーツ、キャベツ、だいこん、にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ
19木	お弁当会	保育乳 ごまちゃんすこう グレープフルーツ	保育乳	○小麦粉、○三温糖、○ラード、○白ごま	○グレープフルーツ
20金	麦ごはん 切干し大根と豚肉炒め物 納豆みそ 鶏肉スープ	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、豚肉、○豚ひき肉、みそ、ツナ油漬缶	○米、米、押麦、砂糖、油	にんじん、だいこん、○たまねぎ、もやし、こまつな、○にんじん、コーン缶、○ピーマン、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが
21土	煮込みうどん バナナ		豚肉	ゆでうどん	バナナ、キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ
23月	ごはん 酢豚 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 りんご蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○牛乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、はるさめ、○油、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○バナナ、○りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、バイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
24火	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 豆乳くずもち かき	保育乳、○調製豆乳、厚揚げ、ウィナー、みそ、しらす干し、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、白ごま、砂糖	だいこん、○かき、こまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ
25水	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 クレープ(誕生会)	保育乳、鶏もも肉、○牛乳、○卵、豚肉、ツナ油漬缶、粉チーズ	米、○小麦粉、○生クリーム、○砂糖、油、マカロニ、パン粉、○無塩バター	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、トマト、コーン缶、生しいたけ、○もも缶、○バナナ、セロリ
26木	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 ひじき野菜かき揚げ オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○卵、ツナ油漬缶、みそ	米、○小麦粉、○油、サラダ用スパゲティ、押麦、油、砂糖	○オレンジ、にんじん、なす、たまねぎ、こまつな、○かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、○たまねぎ、○コーン缶、○ひじき、カットわかめ
27金	ごはん 魚のコーン焼き クープイリチー ジャが芋スープ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、白身魚(キング)、三枚肉	○米、米、じゃがいも、マヨネーズ、ごんにゃく、油、○白ごま、砂糖	にんじん、こまつな、○大根葉ふりかけ、クリームコーン缶、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
28土	五目ごはん わかめスープ		沖縄豆腐、豚肉	米	しめじ、にんじん、ねぎ、ひじき、カットわかめ
30月	麦ごはん おかか納豆 豆腐と野菜カレーあん キャベツみそ汁	保育乳 ごまスコーン りんご	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、押麦、○白ごま、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
31火	あわごはん 魚の甘辛煮 キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜スープ	保育乳 人参のケーキ かき	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉	米、○小麦粉、○砂糖、○油、油、片栗粉、あわ、○白ごま、砂糖	キャベツ、○かき、○にんじん、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、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



10月離乳食こんだて表①



2017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	体の調子をよくする食物
2	月	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 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉	さつまいも、 米	とうがん、長ねぎ、もやし、 にんじん、こまつな、干しいたけ、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			
3	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参トマトペースト	7倍がゆ 魚ペースト煮 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	じゃがいも、 米	にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、もずく、たまねぎ、 赤ピーマン、黄ピーマン、 ピーマン
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
4	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 さつまいもスープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 さつまいもスープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 さつまいもスープ	ミルク、鶏肉	米、さつまいも	にんじん、きゅうり、ごぼう、 長ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
5	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 青菜トマトペースト	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、 さつまいも	こまつな、キャベツ、もやし、 もずく、にんじん、えのきたけ、ピーマン
			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			
6	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	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 豆腐スープ	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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
7	土	運動会						
9	月	体育の日						
10	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参冬瓜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、鶏肉、 豚肉	米、はるさめ	にんじん、とうがん、キャベツ、 たまねぎ、コーン缶、 ピーマン、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
11	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参トマトペースト	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 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、 き肉	米、じゃがいも、 さつまいも	もずく、ごぼう、にんじん、 コーン缶、赤ピーマン、 ピーマン
			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			
12	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参トマトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、白身魚	米、食パン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、ピーマン、 コーン缶、切り干しだいこん、 ひじき
			ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ	ミルク パンがゆ→野菜ペーストサント			
13	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	煮込み沖繩そば 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込み沖繩そば 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込み沖繩そば 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豆腐、 豚肉	沖繩そば、米	にんじん、こまつな、生しいたけ、 たけのこ(ゆで)、 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			
14	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
16	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	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	にんじん、こまつな、ごぼう、 コーン缶、ヤングコーン、 赤ピーマン、きゅうり
			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			

★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

※17日以降は裏面



10月離乳食こんだて表②



2017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	力や熱となる食物	体の調子をよくなる食物
17	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギペースト	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、パン、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、な す、オクラ、グリーンピース
			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			
18	水	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 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、しめじ、ピーマン、ね ぎ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ			
19	木	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、じゃがい も	にんじん、たまねぎ、こま つな
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
20	金	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 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	にんじん、だいこん、たまね ぎ、もやし、こまつな、コー ン缶、ピーマン、切り干しだい こん
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
21	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
23	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギペースト	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	たまねぎ、にんじん、こま つな、きゅうり、ピーマン、 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			
24	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 青菜スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豆腐	米	だいこん、こまつな、にん じん、えのきたけ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ			
25	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 ホトスープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ホトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ホトスープ	ミルク、白身 魚	米	にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、こまつな、トマト、 コーン缶、生しいたけ
			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			
26	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギペースト	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 豚肉野菜煮 スープ	ミルク、豚肉	米	にんじん、なす、たまねぎ、こ まつな、かぼちゃ、ピーマン、 コーン缶、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			
27	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 青菜ポテトペースト	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	にんじん、こまつな、しめ じ、刻みこんぶ、切り干し だいこん
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ			
28	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	しめじ、にんじん、ねぎ、ひ じき
30	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギペースト	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	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、りん ご
			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			
31	火	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	キャベツ、にんじん、こま つな、えのきたけ、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			

★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