

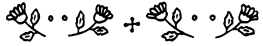
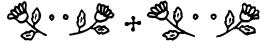








# 11月献立表



2017年11月

宜野湾市 保育課

日付	献立名	おやつ	材料名 <small>(〇はおやつ材料)</small>		
			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水	ごはん 松風焼き 切干し大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 芋てんぷら パン缶	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、〇卵、みそ	〇さつまいも、米、〇小麦粉、〇油、パン粉、砂糖、白ごま、油	〇パン缶、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ
2木	麦ごはん 肉じゃが 白和えサラダ キャベツスープ	保育乳 ショートブレッド バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、油揚げ、〇牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩バター、〇三温糖、押麦、白ごま	〇バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、グリーンピース、ひじき、カットわかめ
3金	 <b>文化の日</b> 				
4土	スパゲティマトソース バナナ		ツナ油漬缶	スパゲティ、砂糖	バナナ、トマト水煮缶、たまねぎ、ピーマン、にんじん
6月	あわごはん 豚肉の甘辛煮 和風スパゲティサラダ 青菜みそ汁	保育乳 スウィートポテト グレープフルーツ	保育乳、厚揚げ、豚肉、みそ、〇卵、油揚げ、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、しらたき、〇三温糖、サラダ用スパゲティ、和風ドレッシング、〇無塩バター、〇生クリーム、あわ、砂糖	〇グレープフルーツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、しめじ、しょうが
7火	きのこごはん きびなご空揚げ キャベツごま和え 豚汁	保育乳 ストーンクッキー かき	保育乳、きびなご、豚肉、鶏もも肉、みそ、〇卵、油揚げ、〇牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩バター、片栗粉、〇砂糖、油、〇コーンフレーク、すりごま	〇かき、キャベツ、こまつな、にんじん、ごぼう、しめじ、長ねぎ、ねぎ、〇レーズ、干しいたけ
8水	親子どんぶり きゅうり和え物 オレンジ	保育乳 ミートサンド	保育乳、卵、鶏もも肉、〇豚ひき肉、ツナ油漬缶	米、〇ロールパン、三温糖、〇三温糖	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、〇にんじん、〇たまねぎ、グリーンピース、干しいたけ、ひじき
9木	ビーンズカレー ウィンナー ごぼうサラダ	保育乳 お好み焼き りんご	保育乳、豚肉、ウィンナー、だいず水煮、〇卵、〇しらす干し、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇油	〇りんご、にんじん、たまねぎ、ごぼう、〇キャベツ、コーン缶、ピーマン、きゅうり、〇ねぎ、〇ひじき
10金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ おかか和え	保育乳 なめたけおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、〇油揚げ、卵	ゆでうどん、〇米、小麦粉、油	こまつな、キャベツ、〇えのきたけ、にんじん、〇ねぎ、ねぎ、カットわかめ、あおのり
11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
13月	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	〇さつまいも、米、〇砂糖、〇油、油、〇黒ごま、白ごま	〇りんご、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
14火	麦ごはん 昆布納豆 パパイヤリチー 鮭の北海汁	保育乳 シラス根菜かき揚げ オレンジ	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、付けトウモロコシ、〇卵、〇しらす干し	米、じゃがいも、〇さつまいも、〇小麦粉、〇油、押麦、油	〇オレンジ、パパイヤ(未熟果)、にんじん、だいこん、長ねぎ、〇にんじん、〇コーン缶、にら、塩こんぶ、ひじき
15水	ごはん 豚肉中華炒め じゃが芋おかか煮 わかめスープ	保育乳 ちんびん バナナ	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、沖縄豆腐、〇卵、〇牛乳	じゃがいも、米、〇小麦粉、〇黒砂糖、〇油、油、砂糖、片栗粉	〇バナナ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、カットわかめ
16木	<b>お弁当会</b>				
17金	野菜みそラーメン 鶏手羽煮付け オレンジ	保育乳 ごまだれ団子 パン缶	保育乳、〇絹ごし豆腐	〇白玉粉、〇はちみつ	〇パン缶
18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
20月	ごはん 魚のもずくあんかけ キャベツおかか和え さつま芋みそ汁	保育乳 あずきスコーン りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇プレーンヨーグルト、みそ、〇ゆであずき缶、〇卵	米、〇強力粉、さつまいも、〇無塩バター、〇三温糖、油、片栗粉	〇りんご、キャベツ、にんじん、へちま、もずく、こまつな、ごぼう、えのきたけ、ねぎ
21火	ピビンバ 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、〇ピザ用チーズ、〇しらす干し、みそ	米、〇食パン、〇マヨネーズ、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、〇たまねぎ、生しいたけ、〇コーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが
22水	キャロットライス グリーンサラダ 煮込みハンバーグ ポテトスープ	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、豚ひき肉、〇卵、沖縄豆腐、卵、〇調製豆乳、ちくわ	米、〇ホットケーキ粉、じゃがいも、〇三温糖、〇くりの甘露煮、〇無塩バター、〇生クリーム、パン粉、片栗粉、油、砂糖、〇砂糖	たまねぎ、トマト水煮缶、こまつな、にんじん、キャベツ、えのきたけ、しめじ、コーン缶
23木	 <b>勤労感謝の日</b> 				
24金	インディアンスパゲティ キャベツの昆布和え 大根スープ	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、〇鶏もも肉、ちくわ、油揚げ	〇米、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、〇たけのこ(ゆで)、〇赤ピーマン、ピーマン、〇ねぎ、塩こんぶ、にんにく、〇ひじき、カットわかめ
25土	もずくどんぶり 黄桃		豚ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
27月	ごはん 豚と野菜シウワカ焼き ポテトフライ 豆腐わかめスープ	保育乳 焼きそば	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇ハム	〇ゆで中華めん、じゃがいも、米、油、〇油、三温糖、片栗粉	〇たまねぎ、こまつな、たまねぎ、にんじん、〇にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、長ねぎ、切り干しだいこん、〇にら、しょうが、カットわかめ
28火	あわごはん 鮭フライ 切り干し大根おかか和え ジャガイモみそ汁	保育乳 オートミールクッキー りんご	保育乳、さけ、みそ、〇卵、〇牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、〇オートミール、油、小麦粉、パン粉、あわ、〇黒ごま	〇りんご、にんじん、なめこ、こまつな、ねぎ、切り干しだいこん
29水	タコライス ウィンナー 春雨スープ	保育乳 ココア蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚ひき肉、ウィンナー、〇牛乳、チーズ、〇卵、豚肉	米、〇ホットケーキ粉、はるさめ、〇油、〇三温糖、砂糖、油	〇バナナ、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
30木	麦ごはん しらす納豆 ブリ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 グレープフルーツ	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、沖縄豆腐、〇卵、ツナ油漬缶、しらす干し	米、〇小麦粉、さいとも、〇砂糖、〇油、押麦、油、〇ラード、白ごま	〇グレープフルーツ、プロッコリー、にんじん、だいこん、島にんじん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、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



# 11月離乳食こんだて表①



2017年11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				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	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
1	水	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 スープ	ミルク、鶏肉、 豆腐	さつまいも、 米	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しいんご
			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			
2	木	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 キャベツスープ	5倍がゆ 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、ひじき
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
3	金	<span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">文化の日</span>						
4	土	野菜がゆ	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	ツナ水煮缶	スパゲティ	たまねぎ、ピーマン、にんじん
6	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	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 豚肉煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豚肉	さつまいも、米	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、しめじ
			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			
7	火	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 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	キャベツ、こまつな、にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ、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→おにぎり			
8	水	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 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、グリーンピース、干しいたけ、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			
9	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚トマトペースト キャベツ人参ペースト	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、 だいた水煮	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、コーン缶、ピーマン、きゅうり、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→おにぎり			
10	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	こまつな、キャベツ、えのきたけ、にんじん、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→おにぎり			
11	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
13	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜大根ペースト	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 スープ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉	さつまいも、 米	りんご、たまねぎ、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ
			ミルク さつまいもりんご煮	ミルク さつまいもりんご煮	ミルク さつまいもりんご煮			
14	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	パパイヤ(未熟果)、にんじん、だいこん、長ねぎ、コーン缶、ひじき
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
15	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 野菜ポテト煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜ポテト煮 わかめスープ	軟飯→ごはん 豚肉煮付け 野菜ポテト煮 わかめスープ	ミルク、豚肉	じゃがいも、 米	にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、カットわかめ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			

★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



# 11月離乳食こんだて表②



2017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	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
16	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ホトトギスペースト	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	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→おにぎり			
17	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	煮込みラーメン 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みラーメン 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みラーメン 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚	ゆで中華めん、米	キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
18	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、ねぎ
20	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、さつまいも	キャベツ、にんじん、へちま、もずく、こまつな、ごぼう、えのきたけ、ねぎ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
21	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 豆腐煮付け 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	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
			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			
22	水	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 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、ホットケーキ粉、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、えのきたけ、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			
23	木	<b>勤労感謝の日</b>						
24	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 大根スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 大根スープ	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、赤ピーマン、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→おにぎり			
25	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
27	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 豚肉ホトトギス 野菜柔らか煮 わかめスープ	軟飯→ごはん 豚肉ホトトギス 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、豚肉	ゆで中華めん、じゃがいも、米	こまつな、たまねぎ、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、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→おにぎり			
28	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 青菜ホトトギスペースト	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	りんご、にんじん、なめこ、こまつな、ねぎ、切り干しだいこん
			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			
29	水	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 スープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米	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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
30	木	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 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米	フロコリー、にんじん、だいこん、島にんじん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、ひじき
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			

★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