



12月献立表



2017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 金	チャンポン麺 きゅうり和え物 オレンジ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、○三枚肉、ちくわ、ツナ油漬缶、○みそ	ゆで中華めん、○米、片栗粉、三温糖、○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、たけのこ(ゆで)、黒きくらげ、○味付けのり	
2 土	おゆうぎ会					
4 月	ごはん 鶏のパン煮 切干し大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 芋かりんとう グレープフルーツ	保育乳、鶏手羽肉、沖縄豆腐、豚肉	○さつまいも、米、○黒砂糖、○油、○白ごま、油、三温糖	○グレープフルーツ、こまつな、もやし、パン缶、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	
5 火	あわごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのおかか炒め じゃが芋みそ汁	保育乳 もずくかき揚げ みかん	保育乳、豚肉、高野豆腐、豚ひき肉、みそ、ちくわ、○ツナ油漬缶、卵、○卵	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、あわ、片栗粉、砂糖、油	○みかん、キャベツ、にんじん、なめこ、○たまねぎ、○もずく、ピーマン、○にんじん	
6 水	たきこみごはん きびなごカレー揚げ ごま和え 鶏五目汁	保育乳 ジャムスコーン りんご	保育乳、きびなご、鶏もも肉、豚肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、片栗粉、○三温糖、油、すりごま	○りんご、だいこん、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、○マーメイド、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、長ねぎ、ねぎ、干しいたけ	
7 木	そぼろ(四色)どんぶり 五目きんぴら オレンジ	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、○牛乳、卵、豚ひき肉、豚肉、○しらす干し、○調製豆乳	米、○小麦粉、○上新粉、油、白ごま、○三温糖、○ごま油	にんじん、○もも缶、こまつな、オレンジ、ごぼう、○コーン缶、○にら、黒きくらげ、しょうが	
8 金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 ピザトースト	保育乳、厚揚げ、ウインナー、みそ、しらす干し、○ピザ用チーズ、○ハム	米、○食パン、白ごま、砂糖	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、こんぶ	
9 土	カレーうどん みかん		豚肉	ゆでうどん	みかん、たまねぎ、にんじん、グリーンピース	
11 月	麦ごはん おかか納豆 豆腐の中華煮 大根みそ汁	保育乳 芋てんぷら オレンジ	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○油、押麦、砂糖、片栗粉	○オレンジ、だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ	
12 火	ごはん マーボー豆腐 おかか和え ポテトスープ	保育乳 ライ麦スコーン みかん	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○調製豆乳、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、○ライ麦粉、油	○みかん、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、○レーズン、干しいたけ、にんにく	
13 水	あわごはん 魚の甘辛煮 春雨チャンプルー 青菜スープ	保育乳 バナナのケーキ りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、油揚げ、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、油、○無塩バター、片栗粉、はるさめ、あわ、○砂糖、砂糖	○りんご、○バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン、黒きくらげ	
14 木	あわごはん 肉じゃが 白和え キャベツスープ	保育乳 豆乳くずもち パン缶	保育乳、○調製豆乳、豚肉、沖縄豆腐、油揚げ、○きな粉	米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒砂糖、あわ、白ごま	○パン缶、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、生しいたけ、グリーンピース、ひじき、カットわかめ	
15 金	スパゲティミートソース キャベツごま和え 大根スープ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、ちくわ	○米、スパゲティ、すりごま、○白ごま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、○大根葉ふりかけ、こまつな、えのきたけ、グリーンピース	
16 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、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが	
18 月	あわごはん 豚肉と厚揚げケチャップ煮 切り干し大根の和え物 ポテトスープ	保育乳 黒糖ちんすこう みかん	保育乳、豚肉、厚揚げ、だいず水煮	米、じゃがいも、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、あわ、油	○みかん、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ	
19 火	カレーライス ウインナー キャベツ昆布和え	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚肉、ウインナー、○ツナ油漬缶、ちくわ、豚肉	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、塩こんぶ	
20 水	中華どんぶり ごぼうサラダ オレンジ	保育乳 人参のケーキ 黄桃	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○卵、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○砂糖、○油、○白ごま、片栗粉、砂糖、油	○もも缶、オレンジ、にんじん、こまつな、○にんじん、ごぼう、コーン缶、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、黒きくらげ、しょうが	
21 木	お弁当会			保育乳	○コーンフレーク、○無塩バター	○バナナ
22 金	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 ジュシーおにぎり	保育乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、豚肉、○豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○米、米、押麦、砂糖、油	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、○にんじん、切り干しだいこん、○ねぎ、黒きくらげ、○干しいたけ、しょうが	
23 土	* * * 天皇誕生日 * * *					
25 月	ウッチンライス 鮭のポテマヨ焼き 野菜ソテー ミネストローネ	保育乳 りんごのタルト	保育乳、さけ、○卵、ハム、ちくわ、調製豆乳	米、○小麦粉、じゃがいも、○無塩バター、○グラニュー糖、○強力粉、マヨネーズ、マカロニ、油	キャベツ、○りんご、にんじん、たまねぎ、こまつな、トマト、生しいたけ、セロリ、パセリ	
26 火	ごはん 肉とうふ煮 ナムル じゃが芋すまし汁	保育乳 きな粉スコーン オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵、ツナ油漬缶、○きな粉	米、じゃがいも、○強力粉、しらす、○無塩バター、○三温糖、砂糖、ごま油、油	○オレンジ、長ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ	
27 水	キャロットライス マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、○卵、鶏もも肉、○牛乳、ツナ油漬缶、粉チーズ	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、マカロニ、○生クリーム、小麦粉、無塩バター	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ	
28 木	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、○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



2017年12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
1	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、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
2	土	おゆうぎ会						
4	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 青菜人参ペースト	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	さつまいも、米	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
5	火	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 ポテトスープ	5倍がゆ 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、じゃがいも	キャベツ、にんじん、なめこ、たまねぎ、もずく、ピーマン
6	水	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	だいこん、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、りんご
7	木	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	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、豚ひき肉	米	にんじん、こまつな、ごぼう、コーン缶、にら
8	金	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 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、食パン	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン、コーン缶
9	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	たまねぎ、にんじん、グリーンピース
11	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 青菜キャベツペースト	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	だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ
12	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 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、じゃがいも	もやし、にんじん、こまつな、しめじ、コーン缶、干しいたけ
13	水	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 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、さつまいも	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン
14	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ポテペースト	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 豚肉ポテ煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテ煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、生しいたけ、ひじき、カットわかめ

★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



12月離乳食こんだて表②



2017年12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
15	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	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、白身魚	米、スパゲティ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、こまつな、えのきたけ
16	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ
18	月	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 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 豚肉大豆煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豚肉、 だいず水煮	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ
19	火	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 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 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、食パン、 じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン
20	水	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
21	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ペースト 青菜ペースト	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、こまつな、たまねぎ
22	金	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	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、切り干しだいこん、ねぎ、干しいたけ
23	土	天皇誕生日						
25	月	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 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、りんご、にんじん、たまねぎ、こまつな、トマト、生しいたけ
26	火	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 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 豚肉豆腐煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐、 豚肉	米、じゃがいも	チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ
27	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	5倍がゆ 豆腐煮付け 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、ホット ケーキ粉	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ
28	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	煮込みそば 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みそば 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みそば 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚	沖縄そば、米	キャベツ、もやし、にんじん、赤ピーマン、にら

★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

