



11月献立表



2018年11月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (O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 鶏肉と厚揚げケチャップ煮 キャベツおかか和え 冬瓜スープ	保育乳 黒糖ちんすこう かき	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、大豆水 煮、ちくわ	米、O小麦粉、Oラード、O三温 糖、O黒砂糖、油	Oかき、とうがん、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、こまつな、えのきた け、カットわかめ
2 金	スパゲティミートソース ごま和え キャベツスープ	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚ひき肉、O鶏もも肉、油 揚げ	O米、スパゲティ、砂糖、白ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつ な、えのきたけ、Oごぼう、O赤ピーマン、グ リンピース、Oねぎ、干しいたけ、O黒くら げ
3 土	 文化の日 				
5 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 芋てんぷら オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油 揚げ、ツナ油漬缶	Oさつまいも、米、しらたき、O小麦 粉、O油、砂糖、ごま油、油	Oオレンジ、キャベツ、長ねぎ、にん じん、こまつな、えのきたけ、生しい たけ、きゅうり、ひじき
6 火	あわごはん 鶏のバイン煮 豚肉野菜炒め 大根みそ汁	保育乳 バナナケーキ かき	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、O卵、み そ、O牛乳	米、Oホットケーキ粉、O無塩バ ター、あわ、O砂糖、砂糖、油	Oバナナ、Oかき、だいこん、キャ ベツ、たまねぎ、バイン缶、にんじ ん、こまつな、しめじ、ピーマン
7 水	ベジタブルカレー ウィンナー キャベツ昆布和え	保育乳 豆乳くずもち バイン缶	保育乳、O調製豆乳、豚肉、ウィン ナー、ちくわ、Oきな粉	米、じゃがいも、Oタピオカ粉、O黒 砂糖	たまねぎ、Oバイン缶、かぼちゃ、 キャベツ、にんじん、きゅうり、ピー マン、塩こんぶ
8 木	麦ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 もずくかき揚げ りんご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、O卵、油 揚げ、Oツナ油漬缶	米、じゃがいも、O小麦粉、O油、押 麦、油、砂糖、片栗粉	Oりんご、にんじん、チンゲンサイ、えのきた け、Oたまねぎ、Oもずく、Oにんじん、赤 ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒くらげ
9 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	保育乳 シソわかめおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、O米、砂糖	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじ ん、コーン缶、赤ピーマン、にら、O わかめふりかけ、しょうが
10 土	青菜ごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、大根葉ふりかけ、ごぼう、 ねぎ
12 月	あわごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 切干し大根ひやちー バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、O調 製豆乳、油揚げ、みそ、Oしらす干 し	米、O小麦粉、はるさめ、あわ、O 油、油、三温糖、ごま油、砂糖、片 栗粉	Oバナナ、にんじん、こまつな、長ねぎ、きゅ うり、たけのこ(ゆで)、コーン缶、Oにら、O 切り干しいたけ、黒くらげ、干しいたけ、 にんにく
13 火	麦ごはん 青のり納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁	保育乳 オートミールクッキー りんご	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚 肉、みそ、O卵、O牛乳	米、O小麦粉、O無塩バター、O黒 砂糖、Oオートミール、押麦、O黒ご ま、片栗粉	O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、あおのり
14 水	そぼろ(四色)どんぶり 五目きんぴら オレンジ	保育乳 ごまだれ団子	保育乳、豚ひき肉、卵、O絹ごし豆 腐、豚肉	米、O白玉粉、油、Oはちみつ、白 ごま	にんじん、こまつな、オレンジ、ごぼ う、黒くらげ、しょうが
15 木	お弁当会				
16 金	ごはん 魚のみそ焼き クーペイリチー 豆腐みそ汁	保育乳 ショートブレッド(コア) かき	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆 腐、みそ、三枚肉、O牛乳	米、O小麦粉、O無塩バター、O三 温糖、こんにゃく、砂糖、油、白ご ま、ごま油	Oかき、にんじん、こまつな、しめ じ、刻みこんぶ、切り干しいたけ
17 土	煮込みうどん オレンジ		豚肉	ゆでうどん	オレンジ、キャベツ、にんじん、長ね ぎ、干しいたけ
19 月	ごはん 鮭のタンドリー風 もずくチャンプルー ジャガイモまし汁	保育乳 人参のケーキ 黄桃	保育乳、さけ、O卵、プレーンヨーグ ルト、豚肉	米、じゃがいも、O小麦粉、O砂糖、 O油、パン粉、油、O白ごま	Oもも缶、Oにんじん、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
20 火	あわごはん 厚揚げみそ煮 ごま和え 大根スープ	保育乳 サーターアンダギー かき	保育乳、豚肉、厚揚げ、O卵、大豆 水煮、みそ	米、O小麦粉、O砂糖、O油、あ わ、油、Oラード、すりごま、砂糖	Oかき、にんじん、たまねぎ、だいこ ん、もやし、こまつな、カットわかめ
21 水	ごはん チキン豆乳シチュー ブロッコリー炒め オレンジ	保育乳 焼きそば	保育乳、豆乳、鶏もも肉、O豚肉	Oゆで中華めん、米、じゃがいも、 小麦粉、バター、O油、油、すりごま	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッ コリー、Oたまねぎ、こまつな、しめじ、 コーン缶、O赤ピーマン、Oにら
22 木	ごはん 魚の酢豚風 春雨サラダ キャベツスープ	保育乳 ごまスコーン りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、O プレーンヨーグルト、O卵	米、O強力粉、O無塩バター、O三 温糖、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、 ごま油、O白ごま	Oりんご、たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、えのきたけ、バイン缶、 ピーマン、黒くらげ、干しいたけ
23 金	 勤労感謝の日 				
24 土	ドライカレー バイン缶		豚ひき肉	米	たまねぎ、バイン缶、にんじん、ピー マン、にんにく
26 月	ごはん 肉じゃが おかか和え もずくみそ汁	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚肉、油揚げ、みそ、Oピ ザ用チーズ、Oしらす干し	米、O食パン、じゃがいも、Oマヨ ネーズ	にんじん、たまねぎ、もずく、もやし、 こまつな、えのきたけ、Oたまねぎ、 Oコーン缶、ねぎ
27 火	親子どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 野菜かき揚げ 黄桃	保育乳、卵、鶏もも肉	米、O小麦粉、O油、砂糖、ごま 油、片栗粉	Oもも缶、オレンジ、にんじん、たまねぎ、O かぼちゃ、Oたまねぎ、きゅうり、Oコーン缶、 切り干しいたけ、グリーンピース、干しいた け、ひじき、Oあおのり
28 水	ウッチンライス 鶏肉唐揚げ パセリポテト ブロッコリーサラダ マカロニスープ	保育乳 マーメレードケーキ	保育乳、鶏もも肉、O卵、豚肉、O 牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、Oホットケーキ粉、O無 塩バター、O三温糖、O生クリーム、和 風ドレッシング、片栗粉、油、マカロニ、 O砂糖	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 コーン缶、きゅうり、えのきたけ、O マーメレード、しょうが
29 木	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 シリアルクッキー りんご	保育乳、鶏もも肉、牛乳、チーズ、 高野豆腐、ちくわ、O卵、豚ひき肉、 O牛乳	米、O小麦粉、O無塩バター、O砂 糖、油、砂糖、白ごま、片栗粉	O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
30 金	麦ごはん 切干し大根と豚肉の炒め物 納豆みそ キャベツスープ	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、沖縄 豆腐、O豚ひき肉、みそ、ツナ油漬 缶	O米、米、押麦、砂糖、油	キャベツ、Oたまねぎ、もやし、にんじん、O にんじん、コーン缶、Oピーマン、ピーマン、 切り干しいたけ、黒くらげ、しょうが、カッ トわかめ

☆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



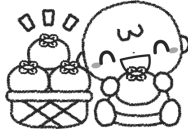
2018年11月

宜野湾市 子育て支援課

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	
					血や肉となる食物 カや熱となる食物 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 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→軟飯 豆腐煮付け 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 米 とうがん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごまつな、えのきたけ、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	
2	金	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	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、豚ひき肉 米、スパゲティ たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ごまつな、えのきたけ、ごぼう、赤ピーマン、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	
3	土	文化の日				
5	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	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→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、豆腐、豚肉 さつまいも、米 キャベツ、にんじん、ごまつな、えのきたけ、生しいたけ、きゅうり、ひじき
			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	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 大根人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 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 米、ホットケーキ粉 だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、しめじ、ピーマン
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ	
7	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギカボチャペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、じゃがいも たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、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→おにぎり	
8	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテト青菜ペースト	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→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豚肉、豆腐 米、じゃがいも にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、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	
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	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	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	
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 にんじん、ごぼう、ねぎ
12	月	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 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉 米 にんじん、ごまつな、きゅうり、コーン缶、切り干しだいこん、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	
13	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 スープ	5倍がゆ→軟飯 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 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 さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	
14	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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 にんじん、たまねぎ、ごまつな、ごぼう
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり	
15	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテト青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、ごまつな
			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	

★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





11月離乳食こんだて表②



2018年11月

宜野湾市 子育て支援課

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
16	金	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 豆腐スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、白身魚	米	にんじん、こまつな、しめじ、切り干しいたけ
17	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
19	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ポテト青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 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、キャベツ、もやし、もずく、えのきたけ、ピーマン
20	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豆腐	米	にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし、こまつな、カットわかめ
21	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ポテトペースト 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 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、豆乳、鶏肉、豚肉	米、じゃがいも、ゆで中華めん	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、しめじ、コーン缶、赤ピーマン
22	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギキャベツペースト	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→軟飯 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	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、干しいたけ
23	金	 勤労感謝の日 						
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 白身魚ポテトペースト 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、食パン、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、もずく、もやし、こまつな、えのきたけ、コーン缶、ねぎ
27	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→軟飯 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	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、切り干しいたけ、ひじき
28	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ブロッコリーポテトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 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、ホットケーキ粉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、きゅうり、えのきたけ
29	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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	たまねぎ、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、りんご
30	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギキャベツペースト	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→軟飯 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	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、ピーマン、切り干しいたけ、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