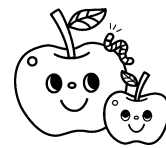




# 11月献立表



2019年11月

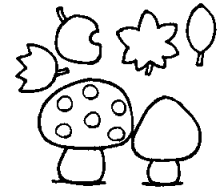
宜野湾市 子育て支援課

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	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	麦茶 青菜おにぎり チーズ	鶏もも肉、豚肉、みそ、○チーズ	ゆで中華めん、○米、砂糖、○白ごま、麦茶	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、○大根葉ふりかけ、コーン缶、赤ピーマン、にら、しょうが
2 土	豚と野菜しょうが焼きどんぶり パイン缶	保育乳 シナモントースト	保育乳、豚肉	米、油、砂糖、片栗粉、○食パン、○砂糖	パイン缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが
4 月	 <b>振替休日</b> 				
5 火	あわごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ ポテトスープ	保育乳 ミートサンド	保育乳、豚肉、○豚ひき肉、ツナ油漬缶、みそ	米、○ロールパン、じゃがいも、サラダ用スパゲティ、あわ、油、砂糖、○三温糖	たまねぎ、にんじん、なす、○にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、○たまねぎ、カットわかめ
6 水	ビビンバ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、卵、○調製豆乳、○卵、みそ	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、○油、油、はるさめ、○三温糖、砂糖、ごま油、白ごま	○バナナ、オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、生しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが
7 木	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜スープ	保育乳 ストーンクッキー かき	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、小麦粉、○砂糖、揚げ油、○コーンフレーク、油	キャベツ、○かき、にんじん、こまつな、クリームコーン缶、えのきたけ、ピーマン、○レーズン、ひじき
8 金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	麦茶 みそおにぎり チーズ	厚揚げ、ウインナー、みそ、○ツナ油漬缶、しらす干し、○みそ、○チーズ	○米、米、○三温糖、白ごま、砂糖、麦茶	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ、○味付けのり
9 土	スパゲティマトソース バナナ	保育乳 おにぎり	保育乳、豚肉	スパゲティ、砂糖、○米	バナナ、たまねぎ、トマト水煮缶、にんじん、えのきたけ、ピーマン
11 月	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐みそ汁	保育乳 にゅうめん(温麺)	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏ささ身、みそ	じゃがいも、米、○そうめん(乾)、油、○片栗粉、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、○生しいたけ、黄ピーマン、○にんじん、○長ねぎ、切り干しだいこん、長ねぎ、しょうが、カットわかめ
12 火	麦ごはん おかか納豆 ブロッコリーひじき炒め さつま芋みそ汁	保育乳 みそポーポー かき	保育乳、○調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ちくわ、○ツナ油漬缶、○みそ	米、さつまいも、○小麦粉、押麦、○油、油、○砂糖	○かき、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、長ねぎ、ひじき、○しょうが
13 水	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 ショートブレッド りんご	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、チーズ、高野豆腐、豚ひき肉、ちくわ、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、油、砂糖、白ごま、片栗粉	○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 木	ビーンズカレー ウインナー ナムル	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、○調製豆乳、豚肉、ウインナー、大豆水煮、○きな粉	米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒砂糖、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、切り干しだいこん
15 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ ごま和え	麦茶 ピラフおにぎり チーズ	豚肉、ちくわ、○豚肉、○チーズ	ゆでうどん、○米、小麦粉、油、砂糖、すりごま、麦茶	○にんじん、にんじん、○たまねぎ、こまつな、キャベツ、○ピーマン、○コーン缶、ねぎ、カットわかめ、あおのり
16 土	マーボー豆腐どんぶり 黄桃		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	もも缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
18 月	あわごはん タンドリーチキン もずくチャンプルー ポテトスープ	保育乳 人参のケーキ りんご	保育乳、鶏もも肉、○卵、プレーンヨーグルト、豚肉、油揚げ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、パン粉、あわ、油、○白ごま	○りんご、○にんじん、キャベツ、えのきたけ、もずく、にんじん、たまねぎ、こまつな、にんにく、カットわかめ
19 火	☆ <b>お弁当会</b> ☆				
20 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 パンキンスープ クラッカー	保育乳、○調製豆乳	○生クリーム	○かぼちゃ、○たまねぎ
21 木	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	保育乳 芋くずてんぷら 黄桃	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、押麦、砂糖、油、片栗粉	○もも缶、だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
22 金	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 抹茶ケーキ	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、○卵、鶏もも肉、○調製豆乳、ツナ油漬缶	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○くりの甘露煮、○無塩バター、マカロニ、○生クリーム、小麦粉、油、パン粉、○砂糖	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
23 土	 <b>勤労感謝の日</b> 				
25 月	あわごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー 豆腐スープ	保育乳 芋かりんとう りんご	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、豚肉、油揚げ、みそ	○さつまいも、米、○黒砂糖、マヨネーズ、○油、はるさめ、あわ、すりごま、油、○白ごま	○りんご、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン、黒きくらげ
26 火	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 ジャガ芋みそ汁	麦茶 鶏五目おにぎり チーズ	豚肉、厚揚げ、○鶏もも肉、みそ、だいず水煮、○油揚げ、○チーズ	○米、米、じゃがいも、油、砂糖、麦茶	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○にんじん、切り干しだいこん、○ねぎ、○ひじき、ひじき、カットわかめ
27 水	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 ココア蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、○油、はるさめ、○三温糖、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
28 木	ごはん 鶏手羽みそ煮 キャベツごま和え じゃが芋スープ	保育乳 ピザトースト	保育乳、鶏手羽元、みそ、油揚げ、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶、ちくわ	米、○食パン、じゃがいも、砂糖、すりごま	キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶
29 金	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 オートミールクッキー 黄桃	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、砂糖、ごま油、○黒ごま、片栗粉、油	○もも缶、オレンジ、にんじん、こまつな、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが
30 土	五目ごはん わかめスープ	保育乳 ジャムパン	保育乳、沖縄豆腐、ツナ油漬缶	米、○食パン	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、○いちごジャム

☆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



2019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
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	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	煮込みラーメン 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、鶏肉、 豚肉	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			
2	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
4	月	<b>振替休日</b>						
5	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 魚ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ペースト煮 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、こまつな、きゅうり、 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 野菜ペーストサンド			
6	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 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、さつまい も	こまつな、にんじん、もや し、キャベツ、生しいたけ、 ねぎ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
7	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 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、豚肉	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 さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
8	金	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	だいこん、こまつな、にん じん、えのきたけ、こんぶ
			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			
9	土	野菜がゆ	ぞうすい	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	豚肉	スパゲティ	たまねぎ、にんじん、えの きたけ、ピーマン
11	月	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→軟飯 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	じゃがいも、 米、そうめん (乾)	こまつな、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、赤ピーマン、生し いたけ、黄ピーマン、切り干し だいこん、カットわかめ
			ミルク 煮込みそうめん	ミルク 煮込みそうめん	ミルク 煮込みそうめん			
12	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	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、さつまい も、ホットケ ーキ粉	キャベツ、にんじん、たま ねぎ、ごぼう、ピーマン、長 ねぎ、ひじき
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケー キ			
13	水	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	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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
14	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	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、じゃがい も	たまねぎ、にんじん、かぼ ちや、きゅうり、切り干しだ いこん
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
15	金	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	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、豆腐、 豚肉	ゆでうどん、 米	にんじん、たまねぎ、こまつな、 キャベツ、ピーマン、コーン缶、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			

★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