

10月献立表

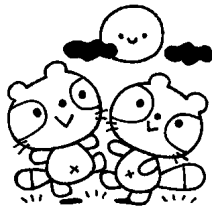


2020年10月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	材料名		(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	
1 木	たきこみごはん 鶏肉のマーメイド焼き ツナ和え じゃが芋みそ汁	保育乳 きな粉だんご	保育乳、鶏手羽先、○絹ごし豆腐、 豚肉、みそ、ツナ油漬缶、○きな粉	米、じゃがいも、○白玉粉、○砂糖	キャベツ、しめじ、こまつな、にんじん、 たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、マーメ レード、ねぎ、干しいたけ、カットわか め
2 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ ナムル	保育乳 青菜コーンおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、 砂糖、ごま油、油	もやし、にんじん、○大根葉ふりかけ、 こまつな、○コーン缶、ねぎ、ひじき、 カットわかめ、あおりの、だしこんぶ
3 土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ	保育乳 おにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油、○米	オレンジ、たまねぎ、にんじん、干し しいたけ、にんにく
5 月	麦ごはん しらす納豆 パパイアイリチー 豚汁	保育乳 オートミールクッキー なし	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、み そ、ツナ油漬缶、しらす干し、○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、 押麦、油、○黒ごま	○なし、パパイア、にんじん、ごぼ う、長ねぎ、にら、ひじき
6 火	ごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え 鶏肉みそ汁	保育乳 揚げパン	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、チー ズ、豚ひき肉、高野豆腐、みそ、○ きな粉	米、○ロールパン、○砂糖、○揚げ 油、砂糖、油、片栗粉	たまねぎ、トマト水煮缶、とうがん、 もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、 にんにく
7 水	カレーライス ウィンナー オクラ昆布和え	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、○調製豆乳、豚肉、ウィン ナー、ちくわ、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、○上新 粉、和風ドレッシング、○三温糖、○ ごま油	○もも缶、たまねぎ、にんじん、○ コーン缶、きゅうり、オクラ、ピーマ ン、しめじ、○にら、塩こんぶ
8 木	ごはん 魚ケチャップあん 春雨チャンプルー 冬瓜みそ汁	保育乳 人参のケーキ オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚 肉、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、揚げ 油、はるさめ、片栗粉、油、○白ごま	○オレンジ、とうがん、○にんじん、 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
9 金	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 鶏五目おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも 肉、みそ	じゃがいも、○米、米、揚げ油、油、 三温糖、片栗粉	たまねぎ、こまつな、にんじん、○にんじん、 しめじ、○ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、 切り干しだいこん、○ねぎ、しょうが、○ひじ き、カットわかめ
10 土	青菜ごはん 春雨野菜スープ	保育乳 ジャムパン	保育乳、沖縄豆腐	米、はるさめ、○食パン	キャベツ、大根葉ふりかけ、にんじ ん、コーン缶、○いちごジャム
12 月	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 芋てんぷら なし	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ツナ油 漬缶、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、サラダ 用スパゲティ、○揚げ油、和風ド レッシング、あわ、油、砂糖	○なし、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
13 火	あわごはん 鶏のみそ焼き 切り干し大根の和え物 五目汁	保育乳 黄桃蒸しケーキ バナナ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○調製豆 乳、○卵、油揚げ、みそ	米、○ホットケーキ粉、○油、あわ、 ○三温糖、砂糖、白ごま、ごま油	○バナナ、にんじん、だいこん、○も も缶、こまつな、ごぼう、長ねぎ、切 り干しだいこん
14 水	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツひじき炒め 豚肉スープ	保育乳 黒糖ちんすこう パン缶	保育乳、白身魚(キング)、豚肉	米、○小麦粉、○ラード、小麦粉、 ○黒砂糖、○三温糖、揚げ油、油	キャベツ、○パン缶、にんじん、こ まつな、クリームコーン缶、しめじ、 ピーマン、ひじき
15 木	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 鶏肉スープ	保育乳 ライ麦スコーン なし	保育乳、豚肉、鶏もも肉、○調製豆 乳	じゃがいも、米、○小麦粉、○油、○ 三温糖、○ライ麦粉、油、砂糖、片 栗粉	○なし、にんじん、こまつな、えのきた け、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、 ピーマン、○レーズン、黒きくらげ
16 金	沖縄そば おかか和え オレンジ	保育乳 ジュシーおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○豚肉	沖縄そば、○米、砂糖	オレンジ、もやし、にんじん、こまつ な、○にんじん、ねぎ、○ねぎ、○黒 きくらげ
17 土	もずくどんぶり 黄桃		鶏ひき肉	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
19 月	あわごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え 冬瓜スープ	保育乳 焼きそば	保育乳、豚肉、厚揚げ、○豚肉、大 豆水煮、ちくわ、みそ	○ゆで中華めん、米、あわ、○油、 油、すりごま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、とうがん、にんじ ん、○たまねぎ、こまつな、○にんじん、 ○にら、○黒きくらげ、カットわかめ
20 火	☆ お弁当会 ☆	アンパンマンジュース アイスクリーム クラッカー		アイスクリーム、クラッカー	アンパンマンジュース
21 水	ごはん 松風焼き 切り干し大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 さつま芋のポテトフライ ぶどう	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚 肉、みそ	○さつまいも、米、○揚げ油、パン 粉、砂糖、油、白ごま、○砂糖	○ぶどう、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
22 木	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏肉オーロラソース焼き おかか和え	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉	米、○コーンフレーク、マヨネーズ、 ○無塩バター、砂糖、片栗粉	○バナナ、とうがん、にんじん、もや し、こまつな、生しいたけ、しめじ、え のきたけ、ねぎ、しょうが
23 金	カレースパゲティ 切り干し大根の和え物 キャベツスープ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚ひき肉、○ツナ油漬缶、 ○みそ	○米、スパゲティ、○三温糖、三 温糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきた け、ピーマン、きゅうり、切り干しだいこ ん、ひじき、○味付けのり、にんにく、 カットわかめ
24 土	わかめごはん 豚汁	保育乳 スコーン	保育乳、豚肉、みそ、○プレーン ヨーグルト	米、じゃがいも、○小麦粉、○パ ター、○砂糖	にんじん、たまねぎ、わかめふりか け
26 月	ごはん マーボー豆腐 ナムル 大根スープ	保育乳 シラス根菜かき揚げ オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏も も肉、みそ、ツナ油漬缶、○しらす干 し	米、○さつまいも、○小麦粉、○揚 げ油、油、三温糖、ごま油、砂糖、片 栗粉	○オレンジ、だいこん、にんじん、長ねぎ、も やし、こまつな、しめじ、たけのこ(ゆで)、○ ごぼう、○コーン缶、干しいたけ、にんにく
27 火	麦ごはん おかか納豆 野菜ひじき炒め さつま芋みそ汁	保育乳 ココアスコーン かき	保育乳、挽きわり納豆、豚肉(肩ロ ース)、○プレーンヨーグルト、みそ、○ 卵、ちくわ	米、さつまいも、○強力粉、○無塩 バター、○三温糖、押麦、油	○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
28 水	ごはん 鮭のタンドリー風 ブロッコリーひじき炒め ポテトスープ	保育乳 かぼちゃケーキ なし	保育乳、さけ、プレーンヨーグルト、 ○卵、○牛乳、豚肉	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○無塩バター、パン粉、○砂糖、油	○なし、ブロッコリー、こまつな、にんじ ん、たまねぎ、えのきたけ、○かぼちゃ、 ひじき、にんにく
29 木	みそすき丼 ごま和え オレンジ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○ツナ油 漬缶、みそ	米、○食パン、しらす、○マヨネー ズ、砂糖、すりごま、片栗粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、こま つな、長ねぎ、ごぼう(生 きんぴら)、○こ まご、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピー マン、しょうが
30 金	キャロットライス 鶏肉唐揚げ マッシュポテト キャベツサラダ トマトスープ	保育乳 マーメイドケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、○ 牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無 塩バター、○三温糖、○生クリーム、片 栗粉、揚げ油、○砂糖、マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッ コリー、トマト、コーン缶、生しいたけ、ク リームコーン缶、○マーメイド、ねぎ、 しょうが
31 土	そぼろどんぶり パン缶	保育乳 おにぎり	保育乳、豚ひき肉	米、油、○米	こまつな、パン缶、にんじん、コー ン缶、しょうが

☆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



2020年10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	体の調子をよくする食物
1	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツポテペースト	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→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも、さつまいも	キャベツ、しめじ、こまつな、にんじん、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
2	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギペースト	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚	ゆでうどん、米	もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、ひじき、カットわかめ
3	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、干しいたけ
5	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギペースト	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	パパイア、にんじん、ごぼう、たまねぎ、こまつな、にら、ひじき
6	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜冬瓜タマネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→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、とうがん、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ
7	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ポテトタマネギペースト	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、にんじん、コーン缶、きゅうり、オクラ、ピーマン、しめじ、にら
8	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜冬瓜タマネギペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、白身魚	米、さつまいも	とうがん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン
9	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚肉、豆腐	じゃがいも、米	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しいたけ、ねぎ、ひじき、カットわかめ
10	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐	米	キャベツ、にんじん、コーン缶
12	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、豆腐、豚肉	米、さつまいも	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
13	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 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、ホットケーキ粉	にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、長ねぎ、切り干しいたけ
14	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ポテペースト	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、にんじん、こまつな、クリームコーン缶、しめじ、ピーマン、ひじき
15	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギポテペースト	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	じゃがいも、米	にんじん、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ

★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



10月離乳食こんだて表②



2020年10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	体の調子をよくする食物
16	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギペースト	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	煮込みそば 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚	沖繩そば、米、じゃがいも	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、黒きくらげ
17	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏ひき肉	米	にんじん、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン
19	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜冬瓜ペースト	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 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、豆腐、豚肉	ゆで中華めん、米	たまねぎ、キャベツ、とうがら、にんじん、こまつな、にら、黒きくらげ、カットわかめ
20	火	☆ お 弁 当 会 ☆				ミルク、豆腐	米、じゃがいも、さつまいも	にんじん、たまねぎ、こまつな
21	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、鶏ひき肉、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、切り干しだいこん、黒きくらげ
22	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜冬瓜ペースト	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、さつまいも	とうがら、にんじん、もやし、こまつな、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ
23	金	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	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、豚ひき肉、豆腐	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ、こまつな
24	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、たまねぎ
26	月	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、さつまいも	だいこん、にんじん、長ねぎ、もやし、こまつな、しめじ、ごぼう、コーン缶、干しいたけ
27	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツタマネギ芋ペースト	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	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
28	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐	米、じゃがいも	ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、かぼちゃ、ひじき
29	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギホトトギスペースト	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 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米、食パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン
30	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギホトトギスロコリーペースト	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、トマト、コーン缶、生しいたけ、クリームコーン缶、ねぎ
31	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	こまつな、にんじん、コーン缶

★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