



11月献立表



2020年11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	
2月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 ジャムスコーン かき	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、○プレーンヨーグルト、○卵、みそ	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、油、砂糖	◎かき、たまねぎ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、○マーレード、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しょうが
3火	文化の日				
4水	ベジタブルカレー ウィナー ブロッコリーサラダ	保育乳 黒糖蒸しケーキ りんご	保育乳、豚肉、ウィンナー、○調製豆乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○油、○黒砂糖	◎りんご、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、ピーマン
5木	中華どんぶり 切干大根の和え物 オレンジ	保育乳 ショートブレッド パイン缶	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	オレンジ、○パイン缶、にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが
6金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き みかん	麦茶 わかめおにぎり スティックチーズ	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	みかん、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら、○わかめふりかけ、しょうが
7土	豚と野菜ショウガ焼きどんぶり 黄桃	保育乳 ぶどうパン	保育乳、豚肉	米、油、砂糖、片栗粉、○食パン	もも缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが、○レーズン
9月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 ちんびん かき	保育乳、沖縄豆腐、○調製豆乳、豚肉、みそ、油揚げ、○卵	米、○小麦粉、しらたき、○黒砂糖、○油、砂糖、ごま油、油	◎かき、キャベツ、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、ひじき
10火	ごはん 鶏のパン煮 キャベツのツナ和え 冬瓜みそ汁	保育乳 マカロニのカレー煮	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、○鶏ひき肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○マカロニ、砂糖、○油	とうがん、○たまねぎ、キャベツ、パイン缶、にんじん、こまつな、○にんじん、しめじ、○にんにく
11水	ごはん 魚フライ もずくチャンプルー ポテトスープ	保育乳 ストーンクッキー みかん	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、油揚げ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、油、片栗粉、○コーンフレーク	◎みかん、キャベツ、えのきたけ、もずく、にんじん、たまねぎ、こまつな、○レーズン、カットわかめ
12木	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 芋かりんとう りんご	保育乳、鶏もも肉、豚肉、油揚げ、みそ	○さつまいも、米、○黒砂糖、○揚げ油、あわ、砂糖、○白ごま、白ごま、ごま油	◎りんご、にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、長ねぎ、切り干しだいこん
13金	ごはん 沖縄煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	麦茶 ピラフおにぎり	厚揚げ、ウィンナー、○豚肉、みそ、しらす干し	○米、米、砂糖、白ごま、麦茶	とうがん、こまつな、にんじん、○にんじん、○たまねぎ、えのきたけ、○ピーマン、○コーン缶、こんぶ
14土	ドライカレー オレンジ	保育乳 スコーン	保育乳、豚ひき肉	米、○小麦粉、○ヨーグルト、○バター、○砂糖	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく
16月	ごはん 肉じゃが おかか和え わかめみそ汁	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、みそ、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、ねぎ、カットわかめ
17火	ごはん 魚の酢豚風 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 さつまいものケーキ オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、○牛乳、○チーズ	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、はるさめ、砂糖、揚げ油、片栗粉、○砂糖、ごま油	◎オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、きゅうり、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
18水	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	保育乳 サーターアンダギー りんご	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、○卵、みそ、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○砂糖、○揚げ油、押麦、砂糖、油、○ラード、片栗粉	◎りんご、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
19木	カレーうどん ちくわイソベ揚げ ブロッコリーツナ和え	麦茶 おかかしらすおにぎり スティックチーズ	豚肉、ちくわ、○しらす干し、ツナ油漬缶、○チーズ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○砂糖、○白ごま、麦茶	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、あおのり
20金	☆ お弁当会 ☆				
21土	わかめおにぎり 鶏と春雨のスープ		鶏もも肉	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、コーン缶、わかめふりかけ
23月	勤労感謝の日				
24火	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 ナムル キャベツすまし汁	保育乳 紅芋ちんすこう かき	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○三温糖、○ラード、砂糖、油、○紅芋、ごま油	◎かき、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
25水	ビビンバ 豆腐スープ みかん	保育乳 ミートトースト	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏ひき肉、○ピザ用チーズ、みそ	米、○食パン、ごま油、白ごま、○三温糖、砂糖	みかん、こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、○たまねぎ、○にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが
26木	あわごはん 魚のみそ焼き クープイリチー 豆腐すまし汁	保育乳 シラス野菜かき揚げ オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、三枚肉、みそ、油揚げ、○しらす干し	米、○小麦粉、○揚げ油、こんにゃく、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	◎オレンジ、かぼちゃ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○たまねぎ、○コーン缶、刻みこんぶ、切り干しだいこん
27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
28土	昆布おにぎり 豚汁	保育乳 ジャムパン	保育乳、豚肉、みそ	米、じゃがいも、○食パン	にんじん、ごぼう、塩こんぶ、○いちごジャム
30月	麦ごはん おかか納豆 ブロッコリーひじき炒め 鮭の北海汁	保育乳 スイートポテト 黄桃	保育乳、さけ、挽きわり納豆、豚肉、付け合わせみそ、○卵	○さつまいも、米、じゃがいも、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、油	◎もも缶、ブロッコリー、にんじん、だいこん、たまねぎ、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



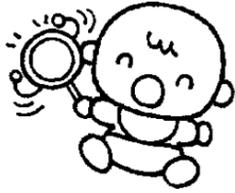
2020年11月

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
2	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 魚そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 魚そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、白身魚、豚ひき肉	米、さつまいも	たまねぎ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、たけのこ(ゆで)、ピーマン
3	火	 文化の日 						
4	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホトテ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉ホトテ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク ホットケーキ	ミルク、豚肉	米、ホットケーキ粉、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、ピーマン
5	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、白身魚	米	にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干しだいこん、たまねぎ
6	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	煮込みラーメン 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、鶏肉	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、たまねぎ、こまつな
7	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
9	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ホトテキャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豆腐、豚肉	米、じゃがいも	キャベツ、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、ひじき
10	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギ冬瓜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ ミルク 煮込みマカロニ	ミルク、鶏肉	米、マカロニ	とうがん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ
11	水	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テペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、じゃがいも、さつまいも	キャベツ、えのきたけ、もずく、にんじん、たまねぎ、こまつな、カットわかめ
12	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜大根ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋りんご煮	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋りんご煮	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋りんご煮	ミルク、鶏肉	さつまいも、米	りんご、にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、長ねぎ、切り干しだいこん
13	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギ冬瓜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豆腐	米	とうがん、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、コーン缶、こんぶ
14	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

★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



2020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	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホトトギス 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 魚ホトトギス 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホトトギス 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホトトギス 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、 こまつな、えのきたけ、 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 野菜ペーストサント			
17	火	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 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	たまねぎ、にんじん、こまつな、 えのきたけ、きゅうり、 ピーマン、干しいたけ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク ホットケーキ			
18	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜大根キャベツペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐	米	りんご、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
			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			
19	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホトトギス 人参タマネギブロッコリーペースト	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、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、ピーマン、しめじ
			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			
20	金	☆ お弁当会 ☆						
			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	ミルク、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、こまつな、かぼちゃ、 たまねぎ、クリームコーン缶
21	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏肉	米	キャベツ、にんじん、 コーン缶
23	月	勤労感謝の日						
24	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜キャベツペースト	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	にんじん、キャベツ、たまねぎ、 こまつな、えのきたけ、 生しいたけ、切り干しだいこん、 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	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 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、食パン	こまつな、にんじん、もやし、 コーン缶、キャベツ、 たまねぎ、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサント			
26	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜かぼちゃペースト	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	かぼちゃ、にんじん、こまつな、 えのきたけ、たまねぎ、 コーン缶、切り干しだいこん
			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			
27	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギブロッコリー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→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、 豆腐	米、じゃがいも、 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
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク ホットケーキ			
28	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
30	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギブロッコリー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 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、 じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、 だいこん、たまねぎ、 長ねぎ、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			

★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