



12月献立表



2020年12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 血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料 体の調子を整えるもの
1 火	ごはん 豚肉ビーマン炒め じゃが芋おかか煮 鶏肉スープ	保育乳 ライ麦スコーン みかん	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	○みかん、にんじん、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、○レーズン、黒きくらげ
2 水	ごはん 松風焼き 切干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 りんご	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	○りんご、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
3 木	ごはん 魚ケチャップあん 春雨チャンプルー 大根みそ汁	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、だいこん、○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
4 金	みそすき井 ブロッコリーごま和え みかん	麦茶 ピラフおにぎり	豚肉、沖縄豆腐、○鶏ひき肉、みそ	米、○米、しらたき、砂糖、すりごま、片栗粉、油、麦茶	みかん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○たまねぎ、○にんじん、長ねぎ、○ピーマン、ごぼう、しょうが
5 土	もずくどんぶり 黄桃	保育乳 チーズスコーン	保育乳、鶏ひき肉、○チーズ	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
7 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 マカロニのトマト煮	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○鶏もも肉、油揚げ、みそ、○粉チーズ	米、じゃがいも、○マカロニ、はるさめ、あわ、三温糖、ごま油、○砂糖、○油、油、砂糖、片栗粉	こまつな、長ねぎ、○トマトペースト、○たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、○にんにく
8 火	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳 切干し大根ピザケーキ パン缶	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ウインナー、ツナ油漬缶、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、和風ドレッシング、○油	たまねぎ、にんじん、○パン缶、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、○にんじん、○にら、○切り干しだいこん
9 水	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 きな粉スコーン りんご	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵、○きな粉、ちくわ	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、すりごま	○りんご、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな
10 木	ごはん 鮭のみそマヨ焼き もずくチャンプルー 青菜スープ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ バナナ	保育乳、さけ、○調製豆乳、豚肉、油揚げ、○卵、みそ	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、マヨネーズ、○油、○三温糖、すりごま、油、じゃがいも	○バナナ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ、にら
11 金	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	ヨーグルト コーンわかめおにぎり	豚ひき肉、油揚げ、ツナ油漬缶、○ヨーグルト	○米、スパゲティ、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、○コーン缶、切り干しだいこん、○わかめふりかけ、干しいたけ、ひじき
12 土	カレーピラフ 豆腐スープ	保育乳 ジャムパン	保育乳、沖縄豆腐、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、○ジャム
14 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 りんご	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	○りんご、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
15 火	☆ お弁当会 ☆	保育乳 りんごのタルト	保育乳、○卵	○小麦粉、○無塩バター、○グラニュー糖、○強力粉	○りんご
16 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	麦茶 昆布人参おにぎり スティックチーズ	白身魚(キング)、豚肉、○チーズ	○米、米、小麦粉、揚げ油、油、麦茶	キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、○にんじん、コーン缶、クリームコーン缶、ピーマン、○塩こんぶ、ひじき
17 木	麦ごはん しらす納豆 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 みかん	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、しらす干し、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、押麦、○黒ごま、片栗粉	○みかん、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
18 金	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、調製豆乳、鶏もも肉、○豚肉	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、油、小麦粉、○油、すりごま	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○キャベツ、しめじ、こまつな、コーン缶、○赤ピーマン、○にら
19 土	そぼろどんぶり みかん		豚ひき肉	米、油	みかん、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが
21 月	あわごはん 昆布納豆 切干し大根と豚肉の炒め物 鶏とじゃが芋みそ汁	保育乳 豆乳くずもち 黄桃	保育乳、○調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも肉、みそ、○きな粉	米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒砂糖、あわ	○もも缶、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ
22 火	たきこみごはん 鶏肉マーレド焼き ツナ和え 豆腐みそ汁	保育乳 大学いも りんご	保育乳、鶏手羽先、沖縄豆腐、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○砂糖、○揚げ油、○黒ごま	○りんご、もやし、にんじん、しめじ、こまつな、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、マーレド、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
23 水	ウッチンライス 煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー ワカメスープ	保育乳 誕生会ケーキ(コア)	保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、卵、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、片栗粉、砂糖、油、○砂糖	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶、えのきたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、カットわかめ
24 木	キャロットライス 鶏のポテマヨ焼き 野菜ソテー ミネストローネ	保育乳 Xmasクッキー オレンジ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳、調製豆乳	米、○小麦粉、じゃがいも、○無塩バター、マヨネーズ、○砂糖、マカロニ、○コーンフレーク、油	○オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、トマト、生しいたけ、セロリ、赤ピーマン、黄ピーマン
25 金	沖縄そば ごま和え みかん	麦茶 みそおにぎり スティックチーズ	三枚肉、かまぼこ、○ツナ油漬缶、○みそ、○チーズ	沖縄そば、○米、○三温糖、砂糖、すりごま、麦茶	みかん、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、○味付けのり
26 土	マーボー豆腐どんぶり パン缶	保育乳 おにぎり	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油、○米	パン缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
28 月	☆ お弁当会 ☆				

☆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



2020年12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	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ホト青菜ペースト	7倍がゆ 魚ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホト煮 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	じゃがいも、 米、	にんじん、こまつな、えの きたけ、赤ピーマン、黄 ピーマン、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				
2	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 肉だんご煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、鶏ひ き肉、豆腐	さつまいも、 米	りんご、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	
			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				
3	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 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、白身 魚	米	だいこん、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	
			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				
4	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	たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、長ねぎ、ピーマ ン、ごぼう	
			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				
5	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	鶏ひき肉	米	もずく、コーン缶、赤ピーマ ン、ピーマン、たまねぎ	
7	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 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、じゃがい も、マカロニ	こまつな、長ねぎ、たまね ぎ、にんじん、たけのこ(ゆ で)、きゅうり、干しいた け	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ				
8	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギブロッコリーペースト	7倍がゆ 魚ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホト煮 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、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、にら、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				
9	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 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 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	りんご、にんじん、キャ ベツ、しめじ、こまつな	
			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				
10	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	こまつな、キャベツ、もや し、にんじん、えのきたけ、 もずく、たまねぎ、にら	
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり				
11	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	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	米、スパゲ ティ	たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、えのきたけ、きゅう り、コーン缶、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				
12	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、ピー マン、カットわかめ	
14	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、豚肉	さつまいも、 米	りんご、たまねぎ、にんじ ん、なす、こまつな、ピー マン、カットわかめ	
			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				
15	火	☆ お 弁 当 会 ☆					ミルク、豆腐	米、じゃがい も	にんじん、たまねぎ、こま 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

※16日以降は裏面



12月離乳食こんだて表②



2020年12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	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、しめじ、こまつな、コーン缶、ピーマン、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			
17	木	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 野菜野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米、さつまいも	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
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
18	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、ゆで中華めん、じゃがいも	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな、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 煮込そば			
19	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
21	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 豚肉とうふ煮 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、もやし、こまつな、ピーマン、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			
22	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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、豆腐	米、さつまいも	りんご、もやし、にんじん、しめじ、こまつな、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、たまねぎ、カットわかめ
			ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮			
23	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギブロッコリーペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、豆腐	米、ホットケーキ粉	たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
24	木	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 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、豚肉	米、じゃがいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、トマト、生しいたけ、赤ピーマン、黄ピーマン
			ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮			
25	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	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	もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ
			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			
26	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉	米	長ねぎ、にんじん、干しいたけ、こまつな
28	月	☆ お 弁 当 会 ☆						

★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

