



# 11月献立表



2021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月	ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー ジャが芋みそ汁	保育乳 黒糖ちんすこう かき	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、油揚げ	米、○小麦粉、じゃがいも、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、マヨネーズ、はるさめ、すりごま、油	○かき、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな	
2火	あわごはん 鶏手羽のパン煮 ナムル 青菜みそ汁	保育乳 芋てんぷら なし	保育乳、鶏手羽元、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、砂糖、あわ、ごま油	○なし、こまつな、パン缶、えのきたけ、にんじん、きゅうり、切り干しいんこ、ひじき	
3水	 <b>文化の日</b> 					
4木	ごはん 肉じゃが キャベツサラダ 豆腐みそ汁	保育乳 ちんびん バナナ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、○卵、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、○油、和風ドレッシング	○バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、コーン缶、カットわかめ	
5金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ ごま和え	麦茶 みそおにぎり	豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶、○みそ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○三温糖、油、砂糖、すりごま、麦茶	ブロッコリー、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、○味付けのり、あおのり、だしこんぶ	
6土	ドライカレー オレンジ すまし汁	保育乳 ジャムサンド	保育乳、豚ひき肉	米、○食パン	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、○ジャム	
8月	麦ごはん 鶏のみそ焼き キャベツおかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 バナナケーキ かき	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、○卵、みそ、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、押麦、○砂糖、砂糖、白ごま、ごま油	○かき、キャベツ、○バナナ、こまつな、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	
9火	あわごはん 魚ケチャップあん もずくチャンプルー ポテトスープ	保育乳 きなこトースト	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○きな粉、○調製豆乳	米、○食パン、じゃがいも、○無塩バター、○砂糖、揚げ油、あわ、油、片栗粉	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、ねぎ	
10水	ごはん ちくわのポテマヨ焼き ブロッコリーひじき炒め 豚汁	麦茶 コーン人参おにぎり ヨーグルト	豚肉、ちくわ、鶏ひき肉、みそ、○ツナ油漬缶、油揚げ	○米、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、麦茶、○ヨーグルト	ブロッコリー、にんじん、とうがん、たまねぎ、ごぼう、○コーン缶、○にんじん、長ねぎ、ひじき	
11木	チキンカレー ウィナー グリーンサラダ	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、ウィンナー、○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、もやし、こまつな、○コーン缶、ピーマン、しめじ、○にら、ひじき	
12金	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ブロッコリーのツナ和え 鶏肉みそ汁	保育乳 ストーンクッキー なし	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、高野豆腐、みそ、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、砂糖、油、片栗粉	○なし、たまねぎ、トマト水煮缶、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、にんにく、○レーズン	
13土	五目ごはん 豆腐わかめスープ ちくわいそべ揚げ	保育乳 スコーン	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ちくわ	米、○小麦粉、○バター、○砂糖	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	
15月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル ジャが芋みそ汁	保育乳 黄桃蒸しケーキ りんご	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、みそ、油揚げ、○卵	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、しらす干し、○油、○三温糖、砂糖、ごま油、油	○りんご、長ねぎ、○もも缶、にんじん、しめじ、こまつな、生しいたけ、切り干しいんこ、ひじき	
16火	☆ <b>お弁当会</b> ☆		アンパンマンジュース りんごのタルト	○卵	○小麦粉、○無塩バター、○グラニュー糖、○強力粉	○りんご、アンパンマンジュース
17水	ビビンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 パンプキンスープ クラッカー	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ	米、○生クリーム、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、○かぼちゃ、こまつな、にんじん、○たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、○クリームコーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	
18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 サーターアンダギー かき	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、○卵、みそ、しらす干し	米、○小麦粉、○砂糖、○揚げ油、押麦、○ラード、片栗粉	○かき、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ	
19金	ごはん 沖縄風煮付け 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、にんじん、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、ねぎ、こんぶ	
20土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく	
22月	ごはん 鶏の甘辛煮 おかか和え ジャが芋みそ汁	保育乳 ライ麦スコーン オレンジ	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○調製豆乳、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、○ライ麦粉、油	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、しめじ、こまつな、生しいたけ、ねぎ、○レーズン	
23火	 <b>勤労感謝の日</b> 					
24水	カレースパゲティ キャベツサラダ ポテトスープ	麦茶 わかめシラスおにぎり チーズ	豚ひき肉、○しらす干し、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、じゃがいも、和風ドレッシング、○白ごま、麦茶、○チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、ピーマン、○わかめふりかけ、にんにく	
25木	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ キャベツスープ	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶	じゃがいも、米、○食パン、揚げ油、油、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しいんこ、○ピーマン、○コーン缶、長ねぎ、しょうが、カットわかめ、キャベツ	
26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	
27土	もずくどんぶり パン缶	保育乳 あんぱん	保育乳、鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖、○小麦粉、○バター、○あんこ、○イースト	もずく、パン缶、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが	
29月	麦ごはん 昆布納豆 野菜ひじき炒め さつま芋みそ汁	保育乳 黒糖スコーン りんご	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、さつまいも、○強力粉、○無塩バター、○黒砂糖、押麦、油	○りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう(生 きんぴら)、ピーマン、長ねぎ、ひじき、塩こんぶ	
30火	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 パン缶	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○牛乳、ツナ油漬缶	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、切り干しいんこ、黒きくらげ、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



# 11月離乳食こんだて表①



2021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	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマねぎ 青菜ホトペースト	7倍がゆ 魚の煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚の煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚の煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しめじ、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			
2	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマねぎペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、鶏肉、豚肉	米、さつまいも	こまつな、えのきたけ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき、たまねぎ
			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			
3	水	 <b>文化の日</b> 						
4	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマねぎホトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホト 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、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 野菜がゆ→おにぎり			
5	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマねぎホトペースト	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、ブロッコリー、にんじん、こまつな、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			
6	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
								
8	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 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	キャベツ、こまつな、えのきたけ、にんじん、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			
9	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツホトペースト	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、食パン、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド			
10	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマねぎブロッコリーホトペースト	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	米、じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、とうがん、たまねぎ、ごぼう、コーン缶、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			
11	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマねぎホトペースト	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 鶏肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、コーン缶、ピーマン、しめじ、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	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマねぎキャベツブロッコリーペースト	7倍がゆ 豆腐そぼろ煮 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	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん
			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			
13	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
								
15	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマねぎ青菜ホトペースト	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、豆腐、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、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			

★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



2021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	火	☆ お弁当会 ☆							
			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	ミルク、豆腐	米、じゃがいも、さつまいも	にんじん、こまつな、たまねぎ、りんご	
17	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 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	かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、ねぎ	
			ミルク かぼちゃがゆ	ミルク かぼちゃがゆ	ミルク かぼちゃがゆ→おにぎり				
18	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、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ	
			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				
19	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギ冬瓜ペースト	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	米	とうがん、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、コーン缶、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				
20	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	
22	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギホトテツペースト	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、じゃがいも、さつまいも	にんじん、たまねぎ、もやし、しめじ、こまつな、干しいたけ、ねぎ	
			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				
23	火	🍲🍲🍲 勤労感謝の日 🍲🍲🍲							
24	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ホトテツペースト	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 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	煮込みそぼろスパゲティ 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豚ひき肉	米、スパゲティ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、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				
25	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テツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホトテツ煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホトテツ煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚肉、豆腐	じゃがいも、米、食パン	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、ピーマン、コーン缶、長ねぎ、カットわかめ	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド				
26	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 豆腐そぼろ煮 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、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 さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク ホットケーキ				
27	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、にんじん	
29	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、豆腐、豚肉	米、さつまいも	りんご、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 さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮				
30	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギホトテツペースト	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、じゃがいも	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	
			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