



12月献立表



2021年12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 水	あわごはん マーボー豆腐 ナムル ポテトスープ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○ツナ油漬缶、油揚げ、みそ	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、あわ、砂糖、ごま油、油、片栗粉	長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、たけのこ(ゆで)、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、干しいたけ、にんにく、ひじき、カットわかめ
2 木	ごはん 魚の甘辛煮 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、片栗粉、はるさめ、砂糖、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
3 金	みそすき丼 ブロッコリーごま和え みかん	保育乳 オートミールクッキー 黄桃	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○卵、みそ、○牛乳	米、しらたき、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、砂糖、すりごま、○黒ごま、片栗粉、油	○もも缶、みかん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、長ねぎ、ごぼう、しょうが
4 土	わかめごはん 春雨野菜スープ 肉だんご	保育乳 鮭おにぎり	保育乳、沖縄豆腐、肉、○鮭	米、はるさめ、○米	キャベツ、にんじん、コーン缶、わかめふりかけ
6 月	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
7 火	カレーライス ウィナー ブロッコリーサラダ	保育乳 切干し大根ヒラヤーチ みかん	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ウィンナー、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	○みかん、たまねぎ、にんじん、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
8 水	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 黒糖蒸しケーキ 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、マヨネーズ、○油、○黒砂糖、すりごま、油	○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
9 木	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 春雨スープ	保育乳 芋くずてんぷら オレンジ	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、はるさめ、押麦、砂糖、油、片栗粉	○オレンジ、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
10 金	インディアンスパゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	麦茶 わかめシラスおにぎり チーズ	調製豆乳、豚肉、ちくわ、○しらす干し、○チーズ	○米、スパゲティ、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、○白ごま、油、麦茶	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、○わかめふりかけ、にんにく
11 土	そばろどんぶり みかん	保育乳 ジャムサンド	保育乳、豚ひき肉	米、油、○食パン、○ジャム	みかん、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが
13 月	ごはん 豚と野菜しょうが焼き 和風スパゲティサラダ 豆腐みそ汁	保育乳 スイートポテト りんご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、ツナ油漬缶、○卵、油揚げ	○さつまいも、米、サラダ用スパゲティ、○三温糖、和風ドレッシング、○無塩バター、○生クリーム、あわ、油、三温糖、片栗粉	○りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、しょうが、カットわかめ
14 火	あわごはん 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 りんごスコーン みかん	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、ちくわ	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、○砂糖、あわ、片栗粉、砂糖、すりごま	○みかん、○りんご、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな
15 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 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
16 木	たきこみごはん 鶏肉のマーレード焼き 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、マーレード、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
17 金	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 ヨーグルト	白身魚(キング)、豚肉、○ヨーグルト	○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
18 土	ピラフ 豆腐スープ		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、キャベツ、塩こんぶ
20 月	麦ごはん 昆布納豆 切干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、押麦	○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
21 火	☆ お弁当会 ☆	保育乳 紅芋ちんすこう パイン缶	保育乳	○小麦粉、○砂糖、○ラード、○紅芋	○パイン缶
22 水	ウッチンライス 煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー 星のスープ	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、星の糖	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶(カット)、えのきたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、カットわかめ
23 木	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 青菜スープ	保育乳 ミートトースト	保育乳、豚肉、○鶏ひき肉、油揚げ、○ピザ用チーズ	じゃがいも、米、○食パン、油、○三温糖、砂糖、片栗粉	こまつな、にんじん、えのきたけ、○たまねぎ、○にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ
24 金	キャロットライス 鶏肉オーロラ焼き 野菜ソテー マカロニスープ	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	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、マヨネーズ、マカロニ、○コーンフレーク、油、砂糖	○オレンジ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、生しいたけ、赤ピーマン、セロリー、コーン缶
25 土	マーボー豆腐どんぶり パイン缶	保育乳 スコーン	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油、○小麦粉、○バター、○砂糖	パイン缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
27 月	沖縄そば ごま和え みかん	麦茶 みそおにぎり	三枚肉、かまぼこ、○ツナ油漬缶、○みそ	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
28 火	☆ 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

2021年12月



12月離乳食こんだて表①



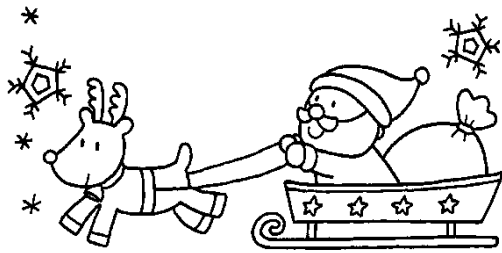
宜野湾市 子育て支援課

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	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ポテペースト	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 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、食パン、じゃがいも	もやし、にんじん、こまつな、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、干しいたけ、ひじき、カットわかめ
2	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根青菜タマネギペースト	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、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
3	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、さつまいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、長ねぎ、ごぼう
4	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
6	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 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、じゃがいも	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、りんご
7	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギポテ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、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、切り干しだいこん
8	水	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、ホットケーキ粉	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
9	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参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、豆腐、豚肉	米、さつまいも	にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、ねぎ、干しいたけ
10	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ポテペースト	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚、豚肉	米、スパゲティ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン
11	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
13	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 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	さつまいも、米	りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ
14	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテト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 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、鶏ひき肉	米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな

★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

※15日以降は裏面



12月離乳食こんだて表②



2021年

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
15	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ホト青ネギペースト	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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	ゆで中華めん、米、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
16	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ホト青ネギペースト	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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、豆腐	さつまいも、米	もやし、にんじん、しめじ、こまつな、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、たまねぎ
17	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ホト青ネギペースト	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	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
18	土		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
20	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ホト青ネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、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、たまねぎ
21	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、こまつな、たまねぎ
22	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ホト青ネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐肉だんご 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、じゃがいも	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
23	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ホト青ネギペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、食パン	こまつな、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、たまねぎ
24	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ホト青ネギペースト	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	米、さつまいも	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、生しいたけ、赤ピーマン、コーン缶
25	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
27	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ホト青ネギペースト	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	煮込み沖繩そば 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	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、たまねぎ
28	木	☆ 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