

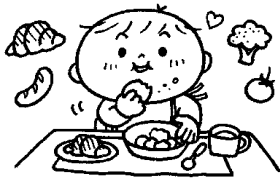
9月献立表

2022年09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木	ごはん 高野豆腐含め煮 ごま和え キャベツみそ汁	保育乳 芋てんぷら 黄桃	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、片栗粉、砂糖、すりごま	○もも缶、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ
2金	スパゲティミートソース ナムル ポテトスープ	麦茶 おかかシラスおにぎり	豚ひき肉、大豆水煮、○しらす干し、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、ごま油、○砂糖、○白ごま、麦茶	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき、にんにく、カットわかめ
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、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
5月	ごはん チキンラトウユ オクラサラダ 青菜スープ	保育乳 豆乳くずもち パン缶	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、豚肉、ウインナー、ツナ油漬缶、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、砂糖、油	○パン缶、たまねぎ、なす、トマト、へちま、にんじん、こまつな、きゅうり、オクラ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく
6火	中華どんぶり ブロッコリーサラダ オレンジ	保育乳 紅芋ちんすこう 黄桃	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○砂糖、○ラード、和風ドレッシング、○紅芋粉、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	○もも缶、オレンジ、にんじん、こまつな、ブロッコリー、ヤングコーン、赤ピーマン、黒きくらげ、しょうが
7水	夏野菜カレー ウインナー オクラ昆布和え	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、ウインナー、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶、ちくわ	米、○食パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、きゅうり、なす、かぼちゃ、オクラ、○たまねぎ、トマト水煮缶、○ピーマン、○コーン缶、塩こんぶ
8木	あわごはん 鶏のパン煮 キャベツごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 バナナケーキ オレンジ	保育乳、鶏もも肉、○卵、○牛乳、みそ、油揚げ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、あわ、○砂糖、砂糖、すりごま	○オレンジ、キャベツ、○バナナ、パン缶、こまつな、にんじん、カットわかめ
9金	たきこみごはん ちくわイソベ揚げ ツナ和え 鶏のみそ汁	保育乳 月見芋もち なし	保育乳、鶏もも肉、ちくわ、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○片栗粉、小麦粉、○砂糖、揚げ油、○油、○無塩バター	○なし、にんじん、とうがん、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、あおのり
10土	もずくどんぶり パン缶	保育乳 スコーン	保育乳、鶏ひき肉、○プレーンヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、○バター、○小麦粉	もずく、パン缶、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
12月	ごはん 魚のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め じゃが芋スープ	保育乳 ライ麦スコーン オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、○調製豆乳、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、○ライ麦粉、油、砂糖、白ごま、ごま油	○オレンジ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、○レーズン、ひじき
13火	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 黄桃蒸しケーキ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、みそ、こしあん、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、しらたき、○油、○三温糖、砂糖、ごま油、油	○バナナ、キャベツ、長ねぎ、○もも缶、にんじん、えのきたけ、こまつな、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
14水	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁	保育乳 スイートポテト なし	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、ごま油、砂糖	○なし、にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ
15木	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 青菜スープ	保育乳 黒糖スコーン パン缶	保育乳、豚肉、○プレーンヨーグルト、ツナ油漬缶、○卵、みそ	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○黒砂糖、サラダ用スパゲティ、あわ、油、砂糖	○パン缶、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
16金	ごはん 鶏肉のマーナレード焼き パパイアイリチー 青菜みそ汁	麦茶 五目おにぎり	鶏もも肉、○豚肉、みそ、ツナ油漬缶、油揚げ	○米、米、油、麦茶	青パパイア、こまつな、にんじん、○にんじん、しめじ、マーナレード、○ピーマン、にら、○干しいたけ、ひじき
17土	ドライカレー オレンジ		豚ひき肉	米	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく
19月	敬老の日				
20火	☆ お弁当会 ☆	アンパンマンジュース ビスケット		○ビスケット	○アンパンマンジュース
21水	ごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え じゃが芋スープ	麦茶 カレーおにぎり	豚肉、厚揚げ、○豚肉、大豆水煮、ちくわ、みそ	○米、米、じゃがいも、油、すりごま、砂糖、麦茶	たまねぎ、キャベツ、○たまねぎ、にんじん、こまつな、○にんじん、○ピーマン、カットわかめ
22木	カレーうどん ちくわイソベ揚げ ブロッコリーおかか和え	麦茶 わかめおにぎり スティックチーズ	豚肉、ちくわ、○チーズ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○白ごま、麦茶	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、○わかめふりかけ、あおのり
23金	秋分の日				
24土	ピラフごはん 豆腐スープ	保育乳 ジャムサンド	保育乳、沖縄豆腐、豚肉	米、○食パン、○ジャム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ
26月	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 みそポーポー 黄桃	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、○ツナ油漬缶、○みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油	○もも缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、○しょうが、カットわかめ
27火	あわごはん 魚フライ 乾物の炒め和え 冬瓜スープ	保育乳 さつまいものケーキ バナナ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、油揚げ、○牛乳	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、片栗粉、揚げ油、あわ、はるさめ、砂糖、○砂糖、ごま油	○バナナ、とうがん、こまつな、にんじん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ
28水	麦ごはん オクラ納豆 ゴーヤーチャンプルー 春雨スープ	保育乳 ショートブレッド	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、押麦、はるさめ、油	○なし、たまねぎ、にんじん、ゴーヤー、キャベツ、オクラ、ねぎ
29木	みそすき丼 ごま和え オレンジ	保育乳 じゃこトースト	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ピザ用チーズ、○しらす干し、みそ	米、○食パン、しらたき、○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、○たまねぎ、長ねぎ、ごぼう、しょうが
30金	ウッチンライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ	保育乳 誕生会ケーキ(コア)	保育乳、豚肉、豚ひき肉、○卵、○牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、砂糖、油、○砂糖	たまねぎ、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、グリーンピース

☆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



9月離乳食こんだて表①



2022年9月

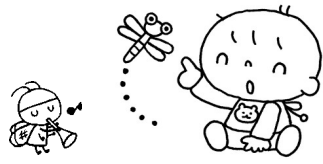
宜野湾市 子育て支援課

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 白身魚ペースト 人参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 ミルク さつまいも煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、白身魚	さつまいも、米	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ
2	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 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	煮込みスパゲティ 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、豚ひき肉、豆腐	米、スパゲティ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき、こまつな
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	長ねぎ、にんじん、干しいたけ
5	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 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 青菜スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、鶏肉、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、なす、トマト、へちま、にんじん、こまつな、きゅうり、オクラ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン
6	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 さつまいも煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、白身魚	米、さつまいも	にんじん、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、赤ピーマン
7	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 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 野菜ペーストサンド	ミルク、豆腐、豚肉	米、食パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、きゅうり、なす、かぼちゃ、オクラ、ピーマン、コーン缶、こまつな
8	木	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 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、カットわかめ、たまねぎ
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 さつまいも煮	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、豆腐、豚肉	さつまいも、米、	にんじん、とうがん、もやし、こまつな、赤ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん、たまねぎ
10	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
12	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トギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 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 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 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	ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、ひじき
13	火	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 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、にんじん、えのきたけ、こまつな、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
14	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギ冬瓜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、白身魚	さつまいも、米	にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、こまつな、たまねぎ
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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	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

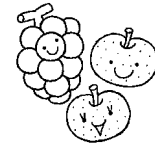
★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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



9月離乳食こんだて表②



2022年9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	材料与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	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、じゃがいも	こまつな、にんじん、しめじ、ピーマン、干しいたけ、ひじき、たまねぎ	
17	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	
19	月	敬老の日							
20	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
21	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜タマネギ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 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	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、ピーマン、カットわかめ	
22	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギホトトギスペースト	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	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、こまつな	
23	金	秋分の日							
24	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	
26	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜タマネギ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 豚肉ホトトギス煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホトトギス煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、カットわかめ	
27	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 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	とうがん、こまつな、にんじん、ピーマン、ひじき、干しいたけ、たまねぎ	
28	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜タマネギ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 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、じゃがいも	たまねぎ、にんじんキャベツ、オクラ、ねぎ、こまつな	
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 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	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	
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、ホットケーキ粉	たまねぎ、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ	

★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