



10月献立表



2023年10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
2月	あわごはん マーボー豆腐 ナムル 鶏とキャベツスープ	保育乳 芋かりんとう パイン缶	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○黒砂糖、あわ、○揚げ油、油、三温糖、ごま油、○白ごま、砂糖、片栗粉	○パイン缶、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、長ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく、カットわかめ
3火	ごはん 魚のオーロラ焼き 春雨チャンプルー 青菜みそ汁	保育乳 オートミールクッキー オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、油揚げ、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、マヨネーズ、はるさめ、油、○黒ごま、砂糖	○オレンジ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン
4水	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 ミートサンド	保育乳、豚肉、○鶏ひき肉	じゃがいも、米、○ロールパン、揚げ油、油、○三温糖、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、キャベツ、○にんじん、にんじん、○たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しいたけ、しょうが、カットわかめ
5木	ベジタブルカレー ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳 黒糖蒸しケーキ 黄桃	保育乳、豚肉、ウィンナー、○調製豆乳、○こしあん(生)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○黒砂糖	○黄桃、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、なす、コーン缶
6金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き 青切りみかん	麦茶 人参わかめおにぎり	鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、砂糖	青切みかん、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、○にんじん、にら、○わかめふりかけ、しょうが、麦茶
7土	もずくどんぶり パイン缶	保育乳 ラスク	保育乳、鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖、○食パン、○バター	もずく、パイン缶、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
9月	スポーツの日				
10火	麦ごはん 昆布納豆 トーフチャンプルー 大根みそ汁	保育乳 芋くずてんぷら 黄桃	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ	米、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、押麦、油	○もも缶、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、塩こんぶ
11水	ビビンバ 豆腐スープ オレンジ	パンブキンスープ クラッカー	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
12木	ごはん バーベキューチキン キャベツおかか和え 大根みそ汁	保育乳 ちんぴん バナナ	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、みそ、油揚げ、○卵	米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、砂糖、油	○バナナ、だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ
13金	ごはん 魚の甘辛煮 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 かき	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、揚げ油、片栗粉、油、砂糖	○かき、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、○レーズン、ねぎ
14土	カレーライス 野菜スープ	保育乳 ホットケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○バター、○じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、カットわかめ
16月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 冬瓜スープ	保育乳 芋てんぷら なし	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、押麦、砂糖、油、片栗粉	○なし、とうがん、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
17火	☆ お弁当会 ☆				
18水	あわごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 黄桃蒸しケーキ かき	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○こしあん(生)、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、○油、○砂糖、あわ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○かき、たまねぎ、にんじん、○もも缶、こまつな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
19木	沖縄そば おかか和え 青切りみかん	麦茶 ジュシーおにぎり	三枚肉、かまぼこ、○豚肉	沖縄そば、○米、砂糖	青切みかん、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、ねぎ、○ねぎ、○黒きくらげ、麦茶
20金	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 青菜スープ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、鶏ひき肉、豚肉、○ツナ油漬缶、みそ	米、○食パン、○マヨネーズ、パン粉、砂糖、油、白ごま	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、コーン缶、○コーン缶、ピーマン、○赤ピーマン、○黄ピーマン、切り干しいたけ、○ピーマン、黒きくらげ
21土	豚と野菜しょうが焼きどんぶり オレンジ		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが
23月	あわごはん 厚揚げみそ煮 キャベツのツナ和え じゃが芋スープ	保育乳 焼きそば	保育乳、豚肉、厚揚げ、○豚肉、大豆水煮、ツナ油漬缶、みそ	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、あわ、○油、油、砂糖	キャベツ、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、こまつな、しめじ、○にんじん、○にら、○黒きくらげ、カットわかめ
24火	そばろ(四色)どんぶり ブロッコリーサラダ オレンジ	麦茶 チキンライスおにぎり	豚ひき肉、○鶏もも肉	米、○米、和風ドレッシング、油、○油、○砂糖、砂糖	にんじん、こまつな、オレンジ、コーン缶、ブロッコリー、○たまねぎ、○にんじん、しょうが、麦茶
25水	カレースパゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	麦茶 おかか昆布おにぎり	豚ひき肉、大豆水煮	○米、スパゲティ、じゃがいも、和風ドレッシング、○砂糖	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、○塩こんぶ、にんにく、麦茶
26木	ごはん 高野豆腐含め煮 おかか和え 豚肉と根菜みそ汁	保育乳 スウィートポテト オレンジ	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ、○調製豆乳	○さつまいも、米、○生クリーム、○三温糖、片栗粉、砂糖	○オレンジ、にんじん、だいこん、もやし、こまつな、えのきたけ、○マーメイド、○オレンジ
27金	キャロットライス 鶏肉唐揚げ マッシュポテト キャベツサラダ ワカメスープ	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、○調製豆乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、○くりの甘露煮、○無塩バター、○生クリーム、片栗粉、揚げ油、マヨネーズ、○砂糖	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、クリームコーン缶、ねぎ、しょうが、カットわかめ
28土	五目ごはん ミートボール 豆腐スープ	保育乳 スコーン	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、肉だんご	米、○小麦粉、○プレーンヨーグルト、○バター、○砂糖	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ
30月	たきこみごはん 鶏の甘酢煮 おかか和え 大根みそ汁	保育乳 お芋スコーン かき	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、○強力粉、○さつまいも、○無塩バター、○三温糖、砂糖	○かき、にんじん、だいこん、こまつな、しめじ、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ
31火	ごはん 鮭のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め ポテトスープ	保育乳 かぼちゃケーキ	保育乳、さけ、○卵、○牛乳、豚肉、みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○砂糖、油、砂糖、白ごま、ごま油	ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、○かぼちゃ粉、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



10月離乳食こんだて表①



2023年10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	カや熱となる食物	体の調子をよくする食物
2	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉キャベツペースト	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、豚ひき肉	さつまいも、 米	にんじん、キャベツ、もやし、 こまつな、長ねぎ、干しいた け、カットわかめ、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	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉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	にんじん、ブロッコリー、こ まつな、えのきたけ、たま ねぎ、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	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉キャベツ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	じゃがいも、 米	こまつな、たまねぎ、キャベ ツ、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、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			
5	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉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	たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、なす、コーン 缶、 こまつな
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
6	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青葉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	キャベツ、もやし、にんじ ん、コーン缶、赤ピーマ ン、 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			
7	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
9	月	スポーツの日						
10	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉キャベツ大根ペースト	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	たまねぎ、だいこん、キャ ベツ、にんじん、えのきた け、ピーマン、ねぎ、 こまつな
			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			
11	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青葉キャベツペースト	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	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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
12	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青葉キャベツ大根ペースト	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 さつまいも	だいこん、キャベツ、にん じん、こまつな、えのきた け、カットわかめ、 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			
13	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青葉キャベツ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	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 野菜がゆ→おにぎり			
14	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉、豆腐	米	たまねぎ、キャベツ、にん じん、ピーマン、コーン缶
16	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青葉キャベツ冬瓜ペースト	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	さつまいも、 米	とうがん、にんじん、こまつ な、キャベツ、しめじ、ね ぎ、干しいたけ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→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

※17日以降は裏面



10月離乳食こんだて表②



2023年10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
17	火	☆ お弁当会 ☆				ミルク、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな
18	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ青菜ペースト	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	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、干しいたけ
			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	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たま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 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、じゃがいも	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、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			
20	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ青菜ペースト	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、パン	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しいたけ
			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			
21	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ
23	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ青菜ホトペースト	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 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、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、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			
24	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ青菜ペースト	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、さつまいも	にんじん、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、たまねぎ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
25	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ青菜ホトペースト	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	煮込みそぼろスパゲティ 野菜柔らか煮 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、ブロッコリー、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			
26	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ青菜ペースト	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	さつまいも、米	にんじん、だいこん、もやし、こまつな、えのきたけ、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			
27	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ青菜ホトペースト	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 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、ホットケーキ粉	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、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 ホットケーキ			
28	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、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ
30	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ青菜キャベツ大根ペースト	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	にんじん、だいこん、こまつな、しめじ、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、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			
31	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ青菜ホトペースト	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 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	ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、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