



11月献立表



2023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水	あわごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、鶏もも肉、○粉チーズ	じゃがいも、米、○マカロニ、あわ、油、○砂糖、○油、砂糖、片栗粉	にんじん、こまつな、○トマトペースト、○たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、○にんにく、カトわかめ	
2木	肉わかめうどん ちくわインベ揚げ おかか和え	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	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、カトわかめ、○味付けのり、あおのり、麦茶	
3金	 文化の日 					
4土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ	保育乳 ジャムサンド	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油、○食パン	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、○ジャム	
6月	ごはん 鶏のパン煮 春雨サラダ 青菜みそ汁	保育乳 シラス根菜かき揚げ かき	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、○しらす干し	米、○さつまいも、○小麦粉、○揚げ油、はるさめ、砂糖、ごま油	○かき、こまつな、パン缶、えのきたけ、○にんじん、きゅうり、にんじん、○ごぼう、黒きくらげ	
7火	ごはん 魚のパン粉焼き クービイリチー 青菜すまし汁	麦茶 ピラフおにぎり	白身魚(キング)、○豚肉、三枚肉	○米、米、じゃがいも、マヨネーズ、こんにやく、パン粉、砂糖、油	にんじん、こまつな、○にんじん、○たまねぎ、クリームコーン缶、えのきたけ、○ピーマン、○コーン缶、刻みこんぶ、切り干しいたけ、麦茶	
8水	みそすき丼 ツナ和え オレンジ	保育乳 きなこトースト	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○きな粉、みそ、ツナ油漬缶、○調製豆乳	米、○食パン、しらす、○無塩バター、○砂糖、砂糖、片栗粉、油	オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、しょうが	
9木	カレーライス ウィナー ブロッコリーサラダ	保育乳 チヂミ オレンジ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ウィンナー、○ツナ油漬缶	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	○オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○コーン缶、ピーマン、しめじ、○にら	
10金	ごはん 鶏のみそ焼き 野菜ひじき炒め 豆腐スープ	保育乳 紅芋ちんすこう りんご	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○ラード、油、砂糖、○紅芋粉、白ごま、ごま油	○りんご、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、キャベツ	
11土	豚丼 すまし汁	保育乳 ホットケーキ	保育乳、豚肉、みそ、チーズ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉	にんじん、たまねぎ、わかめ、しらす	
13月	あわごはん 肉とうふ煮 ナムル じゃが芋みそ汁	保育乳 ココア蒸しケーキ かき	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、みそ、○こしあん(生)、油揚げ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、しらす、○砂糖、○油、あわ、砂糖、ごま油、油	○かき、にんじん、えのきたけ、こまつな、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、切り干しいたけ、ひじき	
14火	麦ごはん おかか納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁	保育乳 サターアングー 黄桃	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、○卵、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○揚げ油、押麦、○ラード、片栗粉	○もも缶、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	
15水	ごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え ポテトスープ	保育乳 きな粉スコーン オレンジ	保育乳、豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、○プレーンヨーグルト、高野豆腐、○卵、○きな粉	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、砂糖、油、片栗粉	○オレンジ、たまねぎ、トマト水煮缶、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、にんにく、カトわかめ	
16木	麦ごはん 昆布納豆 野菜ひじき炒め 豚汁	保育乳 ピザトースト	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶、油揚げ	米、○食パン、押麦、油	にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、○たまねぎ、ピーマン、長ねぎ、○ピーマン、○コーン缶、ひじき、塩こんぶ	
17金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	麦茶 人參ツナおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、みそ、しらす干し、○ツナ油漬缶	○米、米、砂糖、白ごま	だいこん、にんじん、こまつな、えのきたけ、○にんじん、ねぎ、こんぶ、麦茶	
18土	ドライカレー オレンジ すまし汁		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、わかめ	
20月	ごはん 鶏肉のマーレード焼き キャベツおかか和え 大根みそ汁	保育乳 芋てんぷら パン缶	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油	○パン缶、だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、マーレード	
21火	☆ お弁当会 ☆		アンパンマンジュース バナナケーキ りんご	○卵、○牛乳	○ホットケーキ粉、○無塩バター、○砂糖	○アンパンマンジュース、○りんご、○バナナ
22水	スパゲティミートソース ナムル ポテトスープ	麦茶 わかめおにぎり スティックチーズ	豚ひき肉、大豆水煮、ツナ油漬缶、○チーズ	○米、スパゲティ、じゃがいも、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、ねぎ、切り干しいたけ、○わかめふりかけ、干しいたけ、ひじき、にんにく、麦茶	
23木	 勤労感謝の日 					
24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 マーレードケーキ	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、○卵、鶏もも肉、○牛乳、ツナ油漬缶	米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、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、○マーレード、ねぎ	
25土	五目ごはん 豆腐わかめスープ ミートボール	保育乳 スコーン	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、肉団子	米、○小麦粉、○プレーンヨーグルト、○バター	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カトわかめ	
27月	ごはん マーボー豆腐 ツナ和え キャベツスープ	保育乳 スウィートポテト りんご	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶、○調製豆乳	○さつまいも、米、○生クリーム、○三温糖、油、砂糖、片栗粉	○りんご、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、長ねぎ、たけのこ(ゆで)、○マーレード、干しいたけ、にんにく	
28火	あわごはん 魚ケチャップあん 春雨チャンプルー ポテトスープ	保育乳 ショートブレッド オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、揚げ油、はるさめ、あわ、片栗粉、油	○オレンジ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、ピーマン	
29水	ごはん 肉じゃが ブロッコリーサラダ 豆腐みそ汁	保育乳 みそポーポー 黄桃	保育乳、○調製豆乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、○ツナ油漬缶、○みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、和風ドレッシング、○砂糖、○油	○もも缶、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、○しょうが、カトわかめ	
30木	ごはん 鶏の甘辛煮 おかか和え キャベツみそ汁	保育乳 黒糖スコーン かき	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、○黒砂糖、油	○かき、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、しめじ、生しいたけ、ねぎ	

☆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



2023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	体の調子をよくする食物
1	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ 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 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	にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、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 マカロニ野菜煮			
2	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	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、豚肉	ゆでうどん、米	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、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			
3	金	 文化の日 						
4	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
								
6	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 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	こまつな、えのきたけ、にんじん、きゅうり、ごぼう、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			
7	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 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、たまねぎ、えのきたけ、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			
8	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、食パン、さつまいも	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう
			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			
9	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、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、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			
10	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	りんご、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、キャベツ
			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			
11	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ
								
13	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 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、えのきたけ、こまつな、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、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			
14	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 さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
15	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 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	たまねぎ、もやし、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			

★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



2023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	体の調子をよくする食物	
16	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ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 豆腐煮付け 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、食パン、じゃがいも	にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、長ねぎ、コーン缶、ひじき	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド				
17	金	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	だいこん、にんじん、こまつな、えのきたけ、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				
18	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	
20	月	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	さつまいも、米	だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ	
			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				
21	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	
			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	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みそばろスパゲティ 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、キャベツ、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	
			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				
23	木	勤労感謝の日							
24	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、ホットケーキ粉、じゃがいも	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、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				
25	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	
27	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	りんご、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、長ねぎ、干しいたけ	
			ミルク さつまいもりんご煮	ミルク さつまいもりんご煮	ミルク さつまいもりんご煮				
28	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、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				
29	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	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、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、カットわかめ、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				
30	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、さつまいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、しめじ、生しいたけ、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				

★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