



# 10月献立表



2019年10月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (おはやおやつ材料)		
			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 火	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ 梨	保育乳 ちんびん	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○卵	じゃがいも、米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、油、砂糖、片栗粉	○なし、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、カットわかめ
2 水	ごはん 鶏の甘辛煮 切り干し大根の和え物 キャベツすまし汁 パン缶	保育乳 芋てんぷら	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、豚肉	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、砂糖、油	○パン缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
3 木	ごはん 魚ケチャップあん もずくチャンプルー じゃが芋みそ汁 オレンジ	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、揚げ油、油、片栗粉、○黒ごま、砂糖	○オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もやし、えのきたけ、○にく、ねぎ
4 金	スパゲティミートソース ごま和え キャベツスープ 黄桃	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、豚ひき肉、○豚ひき肉、油揚げ	○米、スパゲティ、砂糖、白ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、○たまねぎ、こまつな、もやし、えのきたけ、○にんじん、○ピーマン、グリーンピース、○もも缶
5 土	わかめおにぎり 春雨野菜スープ	保育乳 ビスケット	沖縄豆腐、○保育乳	米、はるさめ、○ビスケット	キャベツ、にんじん、コーン缶、わかめふりかけ
7 月	麦ごはん おかか納豆 パパイアイリチー 豚汁 オレンジ	保育乳 スウィートポテト	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、○卵、油揚げ	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、搾麦、油	○オレンジ、パパイア(未熟果)、にんじん、とうがん、ごぼう、長ねぎ、にら、ひじき
8 火	ベジタブルカレー ウィナー ナムル 梨	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、豚肉、ウィンナー、○調製豆乳、○卵	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○黒砂糖、砂糖、ごま油	○なし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん
9 水	豚玉どんぶり 野菜ヒジキ炒め オレンジ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、卵、豚肉、○ツナ油漬缶	米、○食パン、○マヨネーズ、油	○オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ブロッコリー、○コーン缶、○ピーマン、○赤ピーマン、にら、ひじき、しょうが
10 木	あわごはん 鶏肉の照り焼き 春雨チャンプルー わかめスープ オレンジ	保育乳 きな粉スコーン	保育乳、鶏もも肉、○プレーンヨーグルト、豚肉、油揚げ、○卵、○きな粉	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、はるさめ、あわ、砂糖、油	○オレンジ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、にんじん、しょうが、カットわかめ
11 金	あわごはん 高野豆腐含め煮 おかか和え じゃが芋みそ汁 パン缶	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ、○油揚げ	○米、米、じゃがいも、○三温糖、あわ、片栗粉、砂糖、○白ごま	こまつな、キャベツ、にんじん、○にんじん、しめじ、ねぎ、○ひじき、○味付けのり、○パン缶
12 土	五目ごはん わかめスープ	保育乳 ホットケーキ	沖縄豆腐、ツナ油漬缶、○保育乳	米、○バター、○三温糖、○ホットケーキミックス	にんじん、しめじ、ねぎ、ひじき、カットわかめ
14 月	<b>体育の日</b>				
15 火	麦ごはん マーボー豆腐 ナムル 大根スープ 梨	保育乳 シラス根菜かき揚げ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶、○しらす干し	米、○さつまいも、○小麦粉、○揚げ油、搾麦、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○なし、だいこん、にんじん、長ねぎ、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、○ごぼう、○コーン缶、干しいたけ、にんにく
16 水	沖縄そば ごま和え オレンジ	保育乳 五目おにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○豚肉	沖縄そば、○米、砂糖、すりごま	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、○たけのこ(ゆで)、○にんじん、○ピーマン、ねぎ、○ひじき
17 木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ホットケーキ	保育乳、○調製豆乳	○ホットケーキ粉、○油	
18 金	ごはん 魚のみそ焼き クーブイリチー 豆腐スープ 柿	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、三枚肉、みそ	米、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、こんにやく、砂糖、油、白ごま、ごま油	○かき、にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
19 土	ドライカレー スープ	保育乳 ビスケット	豚ひき肉、○保育乳	米、○ビスケット	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく
21 月	ごはん 松風焼き 切り干し大根と豚肉の炒め物 冬瓜スープ 梨	保育乳 大学いも	保育乳、鶏ひき肉、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○砂糖、パン粉、○油、砂糖、油、○黒ごま、白ごま	○なし、とうがん、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
22 火	<b>《祝日》即位礼正殿の儀</b>				
23 水	ごはん 肉じゃが おかか和え わかめみそ汁 パン缶	保育乳 きなこトースト	保育乳、豚肉、みそ、○きな粉	米、○食パン、じゃがいも、○砂糖、○バター	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、こまつな、ねぎ、カットわかめ、○パン缶
24 木	ピラフ 鶏肉唐揚げ マッシュポテト キャベツサラダ マカロニスープ 黄桃	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、片栗粉、油、マカロニ、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、生しいたけ、ピーマン、クリームコーン缶、ねぎ、しょうが、もも缶
25 金	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁 オレンジ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○鶏もも肉、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶、○粉チーズ	米、○マカロニ、じゃがいも、しらたき、砂糖、○砂糖、ごま油、○油、油	キャベツ、長ねぎ、にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、こまつな、生しいたけ、しめじ、きゅうり、ひじき、○にんにく、○オレンジ
26 土	煮込みうどん 黄桃	保育乳 パンプディング	豚肉、○保育乳	ゆでうどん、○バター、○三温糖、○食パン、○ホットケーキミックス	もも缶、キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ
28 月	ひじきごはん ちくわイソペ揚げ ごま和え さつま芋みそ汁 柿	保育乳 ライ麦スコーン	保育乳、ちくわ、○調製豆乳、豚肉、鶏もも肉、みそ	米、さつまいも、○小麦粉、○油、○三温糖、小麦粉、○ライ麦粉、揚げ油、すりごま	○かき、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、長ねぎ、ねぎ、○レーズン、干しいたけ、ひじき、あおのり
29 火	そぼろどんぶり 五目きんぴら オレンジ	保育乳 切り干し大根ヒヤチ	保育乳、卵、豚ひき肉、○調製豆乳、豚肉、○しらす干し	米、○小麦粉、油、○油、白ごま	にんじん、こまつな、○オレンジ、ごぼう、○にんじん、○にら、○切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが
30 水	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 りんご	保育乳 サーターアンダギーりんご	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、搾麦、○ラード、片栗粉	○りんご、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
31 木	ごはん 鮭のタンドリー風 ブロッコリーひじき炒め ポテトスープ ぶどう	保育乳 かぼちゃのケーキ	保育乳、さけ、プレーンヨーグルト、○卵、○牛乳、豚肉	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、パン粉、○砂糖、油	○ぶどう、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、ひじき、にんにく

☆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



2019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
1	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参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 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、豚肉、豆腐	じゃがいも、米	にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、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			
2	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツタマネギペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、鶏肉	さつまいも、米	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、生しいたけ、切り干しだいこん、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			
3	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、豚肉	米、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、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			
4	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギペースト	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚ひき肉	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、えのきたけ、ピーマン、グリーンピース
			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	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
7	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参冬瓜ペースト	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 豚汁	ミルク、豆腐	さつまいも、米	ハハイヤ(未熟果)、にんじん、とうがん、ごぼう、長ねぎ、にら、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			
8	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 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、ホットケーキ粉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、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 ホットケーキ			
9	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、食パン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、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			
10	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 わかめスープ	ミルク、鶏肉	米	たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
11	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参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 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	こまつな、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ、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	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐	米	にんじん、しめじ、ねぎ、ひじき
14	月	<b>体育の日</b>						
15	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜大根ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、さつまいも	だいこん、にんじん、長ねぎ、もやし、こまつな、ごぼう、コーン缶、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

※16日以降は裏面



# 10月離乳食こんだて表②



2019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
16	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	煮込みそば 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みそば 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みそば 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚	沖繩そば、米	もやし、にんじん、こまつな、ピーマン、ねぎ、ひじき
17	木	<b>お弁当会</b>				ミルク、豆腐		
18	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、白身魚、豆腐	米、小麦粉	にんじん、こまつな、しめじ、切り干しだいこん
19	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
21	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜冬瓜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ→軟飯 肉だんご煮 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、鶏ひき肉、豚肉	さつまいも、米	とうがん、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
22	火	<b>《祝日》即位礼正殿の儀</b>						
23	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキノコペースト	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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、生しいたけ、ピーマン、ねぎ
24	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 魚ポテト煮 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 わかめスープ	ミルク、豚肉	米、食パン、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、こまつな、ねぎ、カットわかめ
25	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タネキノコペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、豆腐、豚肉	米、マカロニ、じゃがいも	キャベツ、長ねぎ、にんじん、たまねぎ、こまつな、生しいたけ、しめじ、きゅうり、ひじき
26	土	野菜がゆ	煮込みうどん	煮込みうどん	煮込みうどん	豚肉	ゆでうどん	キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ
28	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜サツマ芋ペースト	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、もやし、こまつな、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、ひじき
29	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	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	にんじん、こまつな、ごぼう、にら、切り干しだいこん
30	水	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 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	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
31	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キノコペースト	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、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、かぼちゃ、ひじき

★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