



# 11月献立表



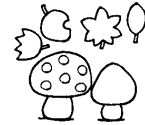
2019年11月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (〇はおやつ材料)		
			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金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、〇米、砂糖、〇白ごま	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、〇大根葉ふりかけ、コーン缶、赤ピーマン、にら、しょうが
2土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり スープ	保育乳 ビスケット	豚肉、〇保育乳	米、油、砂糖、片栗粉、〇ビスケット	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが
4月	<b>振替休日</b>				
5火	あわごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ ポテトスープ パン(缶)	保育乳 ミートサンド	保育乳、豚肉、〇豚ひき肉、ツナ油漬缶、みそ	米、〇ロールパン、じゃがいも、サラダ用スパゲティ、あわ、油、砂糖、〇三温糖	たまねぎ、にんじん、なす、〇にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、〇たまねぎ、カットわかめ、パイン缶
6水	ピピンパ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ	保育乳、豚肉、卵、〇調製豆乳、〇卵、みそ	米、〇ホットケーキ粉、〇さつまいも、〇油、油、はるさめ、〇三温糖、砂糖、ごま油、白ごま	オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、生しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが
7木	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜スープ 柿	保育乳 ストーンクッキー	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇卵、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、小麦粉、〇砂糖、揚げ油、〇コーンフレーク、油	キャベツ、〇かき、にんじん、こまつな、クリームコーン缶、えのきたけ、ピーマン、〇レーズン、ひじき
8金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮 黄桃 (缶)	保育乳 みそおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、みそ、〇ツナ油漬缶、しらす干し、〇みそ	〇米、米、〇三温糖、白ごま、砂糖	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ、〇味付けのり、黄桃缶
9土	スパゲティマトソース スープ	保育乳 ホットケーキ	豚肉、〇保育乳	スパゲティ、砂糖、〇ホットケーキ粉、〇油、〇三温糖	たまねぎ、トマト水煮缶、にんじん、えのきたけ、ピーマン
11月	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテフライ 豆腐みそ汁 パイン (缶)	保育乳 にゅうめん(温麺)	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇鶏ささ身、みそ	じゃがいも、米、〇そうめん(乾)、油、〇片栗粉、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、〇生しいたけ、黄ピーマン、〇にんじん、〇長ねぎ、切り干しいんご、長ねぎ、しょうが、カットわかめ、パイン缶
12火	麦ごはん おかか納豆 ブロッコリーひじき炒め さつま芋みそ汁 柿	保育乳 みそポーポー	保育乳、〇調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ちくわ、ツナ油漬缶、〇みそ	米、さつまいも、〇小麦粉、押麦、〇油、油、〇砂糖	〇かき、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、長ねぎ、ひじき、〇しょうが
13水	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉スープ りんご	保育乳 ショートブレッド	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、チーズ、高野豆腐、豚ひき肉、ちくわ、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇三温糖、油、砂糖、白ごま、片栗粉	〇りんご、たまねぎ、トマト水煮缶、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく
14木	ビーンズカレー ウィンナー ナムル パナナ	保育乳 蒸しカステラ	保育乳、豚肉、ウィンナー、大豆水煮、〇きな粉	米、じゃがいも、〇黒砂糖、砂糖、ごま油、〇無塩バター、〇ホットケーキ粉	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、切り干しいんご
15金	肉わかめうどん ちくわいソベ揚げ ごま和え ミックスフルーツ(缶)	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、〇豚肉	ゆでうどん、〇米、小麦粉、油、砂糖、すりごま	〇にんじん、にんじん、〇たまねぎ、こまつな、キャベツ、〇ピーマン、〇コーン缶、ねぎ、カットわかめ、あおのり
16土	<b>親子遠足</b>				
18月	あわごはん タンドリーチキン もずくチャンプルー ポテトスープ りんご	保育乳 人参のケーキ	保育乳、鶏もも肉、〇卵、プレーンヨーグルト、豚肉、油揚げ	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、パン粉、あわ、油、〇白ごま	〇りんご、〇にんじん、キャベツ、えのきたけ、もずく、にんじん、たまねぎ、こまつな、にんにく、カットわかめ
19火	ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ 黄桃	保育乳 ぜんざい	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、〇小豆	米、押麦、砂糖、油、片栗粉、〇黒糖	〇もも缶、だいこん、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
20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、〇豚肉	〇ゆで中華めん、米、じゃがいも、油、小麦粉、〇油、すりごま	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、〇キャベツ、しめじ、こまつな、コーン缶、〇赤ピーマン、〇にら
21木	<b>☆ お弁当会 ☆</b>				
22金	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ パナナ	保育乳 ココア蒸しケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇調製豆乳、〇卵	米、〇ホットケーキ粉、〇油、はるさめ、〇三温糖、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	〇パナナ、たまねぎ、にんじん、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
23土	<b>勤労感謝の日</b>				
25月	あわごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー 豆腐スープ りんご	保育乳 羊かりんとう	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、豚肉、油揚げ、みそ	〇さつまいも、米、〇黒砂糖、マヨネーズ、〇油、はるさめ、あわ、すりごま、油、〇白ごま	〇りんご、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン、黒きくらげ
26火	ごはん 豚肉と厚揚げケチャップ煮 切り干し大根の和え物 ジャが芋みそ汁 オレンジ	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚肉、厚揚げ、〇鶏もも肉、みそ、だいず水煮、〇油揚げ	〇米、米、じゃがいも、油、砂糖	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、〇にんじん、切り干しいんご、〇ねぎ、〇ひじき、ひじき、カットわかめ、オレンジ
27水	ごはん 鶏手羽みそ煮 キャベツごま和え じゃが芋スープ パン(缶)	保育乳 ピザトースト	保育乳、鶏手羽元、みそ、油揚げ、〇ピザ用チーズ、〇ツナ油漬缶、ちくわ	米、〇食パン、じゃがいも、砂糖、すりごま	キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、〇たまねぎ、〇ピーマン、〇コーン缶
28木	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 黄桃(缶)	保育乳 ケーキ	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、鶏もも肉、ツナ油漬缶	米、マカロニ、小麦粉、油、パン粉	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
29金	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、〇卵、ツナ油漬缶、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、〇オートミール、砂糖、ごま油、〇黒ごま、片栗粉、油	オレンジ、にんじん、こまつな、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、切り干しいんご、黒きくらげ、しょうが
30土	五目ごはん わかめスープ	保育乳 パンディング	沖縄豆腐、ツナ油漬缶、〇保育乳、〇卵	米、〇食パン、〇無塩バター、〇砂糖	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ



# 11月離乳食こんだて表①



2019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	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	煮込みラーメン 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、鶏肉、 豚肉	ゆで中華めん、米	キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら	
			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	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ	
4	月	<b>振替休日</b>							
5	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ野菜ペースト	7倍がゆ 魚ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、パン、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	
			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				
6	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ野菜ペースト	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、さつまいも	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、生しいたけ、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	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ野菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、白身魚、豚肉	米	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、ひじき	
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮				
8	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根野菜ペースト	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	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ	
			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				
9	土	野菜がゆ	ぞうすい	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	豚肉	スパゲティ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン	
11	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ペースト野菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	じゃがいも、米、そうめん(乾)	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、生しいたけ、黄ピーマン、切り干しだいこん、カットわかめ	
			ミルク 煮込みそうめん	ミルク 煮込みそうめん	ミルク 煮込みそうめん				
12	火	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 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、ホットケーキ粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、長ねぎ、ひじき	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ				
13	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根野菜ペースト	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	たまねぎ、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、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	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ野菜ペースト	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、かぼちゃ、きゅうり、切り干しだいこん	
			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	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ野菜ペースト	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豆腐、 豚肉	ゆでうどん、米	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、ピーマン、コーン缶、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 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



2019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	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	
18	月	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、えのきたけ、もずく、たまねぎ、こまつな、カットわかめ	
19	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根青菜ペースト	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 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米、さつまいも	だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、ねぎ、干しいたけ	
20	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギブロッコリーペースト	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、ゆで中華めん、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、にら	
21	木	<b>お弁当会</b>				ミルク、豆腐、調製豆乳	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな、かぼちゃ	
22	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	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	
23	土	<b>勤労感謝の日</b>							
25	月	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 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	りんご、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン	
26	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ホトトギス青菜ペースト	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	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、ねぎ、ひじき、カットわかめ	
27	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギブロッコリーペースト	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、ホットケーキ粉	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	
28	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツホトトギス青菜ペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐	米、食パン、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、たまねぎ、ピーマン、コーン缶	
29	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 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	にんじん、こまつな、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん	
30	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、えのきたけ、ねぎ、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