



12月献立表

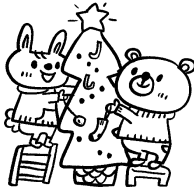


2019年12月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 <small>(はおやつ材料)</small>		
			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	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ りんご	保育乳 バナナ蒸しケーキ	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、○調製豆乳、大豆水煮、○卵、みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖、油、砂糖	○りんご、たまねぎ、こまつな、もやし、○バナナ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、長ねぎ、しょうが
3火	チキンカレー ウィンナー ブロッコリーごま和え 黄桃	保育乳 チヂミ	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、ウィンナー、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、○上新粉、○三温糖、すりごま、○ごま油	○もも缶、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
4水	豚玉どんぶり キャベツとヒジキ炒め オレンジ	保育乳 ぜんざい	保育乳、卵、豚肉、ツナ油漬缶、小豆	米、油、○押麦、○黒糖、○砂糖	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ピーマン、にら、ひじき、しょうが
5木	麦ごはん 昆布納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁 みかん	保育乳 芋と野菜かき揚げ	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ	米、○さつまいも、○小麦粉、○揚げ油、押麦、ごま油、砂糖	○みかん、だいこん、にんじん、もやし、○たまねぎ、こまつな、ピーマン、コーン缶、○にんじん、島にんじん、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ
6金	ごはん 高野豆腐含め煮 おかか和え じゃが芋みそ汁 ミックスフルーツ	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、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
7土	わかめおにぎり 春雨野菜スープ	保育乳 蒸しカステラ	沖縄豆腐、○保育乳	米、はるさめ、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖	キャベツ、にんじん、コーン缶、わかめふりかけ
9月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁 パン(缶)	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、じゃがいも、しらたき、○マヨネーズ、砂糖、ごま油、油	キャベツ、長ねぎ、にんじん、こまつな、生しいたけ、しめじ、○コーン缶、きゅうり、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、ひじき
10火	ごはん 魚の酢豚風 春雨サラダ ポテトスープ りんご	保育乳 きな粉スコーン	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵、○きな粉	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、はるさめ、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	○りんご、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな、パン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
11水	ごはん 松風焼き ブロッコリーおかか炒め 大根スープ 黄桃(缶)	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、鶏ひき肉、みそ	○米、米、パン粉、油、砂糖、○白ごま、白ごま	たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、こまつな、大根葉ふりかけ、にんじん、しめじ
12木	たきこみごはん 鶏肉マーマレード焼き ごま和え 豆腐スープ みかん	保育乳 スウィートポテト	保育乳、鶏手羽肉、沖縄豆腐、豚肉、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、すりごま	○みかん、にんじん、もやし、こまつな、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、マーマレード、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
13金	あわごはん 魚の甘辛煮 キャベツおかか和え 豚汁 バナナ	保育乳 りんご蒸しケーキ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○調製豆乳、みそ、○卵、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、揚げ油、片栗粉、○油、あわ、砂糖	○バナナ、○りんご、にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな、ごぼう、長ねぎ
14土	煮込みうどん	ホットケーキ 保育乳	豚肉、○保育乳	ゆでうどん、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖	もも缶、キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ
16月	みそすき丼 ナムル オレンジ	保育乳 マカロニのカレー煮	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、豚肉、○豚ひき肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○マカロニ、しらたき、砂糖、○油、ごま油、片栗粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、長ねぎ、○にんじん、ごぼう、きゅうり、切り干しだいこん、しょうが、○にんにく
17火	ごはん 鶏のみそ焼き 春雨チャンプルー わかめスープ みかん	保育乳 黒糖ホットケーキ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、油揚げ、みそ	米、○黒砂糖、はるさめ、○油、油、砂糖、白ごま、ごま油、○ホットケーキ粉、○無塩バター	○みかん、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
18水	麦ごはん おかか納豆 ブロッコリーひじき炒め 鮭の北海汁 パン(缶)	保育乳 芋てんぶら	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、付けゆみそ	○さつまいも、米、じゃがいも、○小麦粉、○揚げ油、押麦、油	ブロッコリー、○パン缶、にんじん、だいこん、たまねぎ、長ねぎ、ひじき
19木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ごまちゃんすこう	保育乳	○小麦粉、○三温糖、○ラード、○白ごま、○すりごま	
20金	カレーうどん ちくわコーン焼き おかか和え りんご	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○鶏もも肉、○油揚げ	ゆでうどん、○米	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、しめじ、○にんじん、クリームコーン缶、○ねぎ、○ひじき、あおのり
21土	もずくどんぶり すまし汁	保育乳 ビスケット	豚ひき肉、○保育乳	米、片栗粉、砂糖、○ビスケット	オレンジ、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
23月	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 黄桃(缶)	保育乳 じゃこトースト	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ、○ピザ用チーズ、ちくわ、○しらす干し	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、あわ、砂糖、すりごま	キャベツ、パン缶、にんじん、こまつな、○たまねぎ、しめじ、○コーン缶
24火	キャロットライス 鮭のポテマヨ焼き 野菜ソテー ミネストローネ オレンジ	保育乳 Xmasクッキー	保育乳、さけ、豚肉、○卵、ちくわ、○牛乳、調製豆乳	米、○小麦粉、じゃがいも、○無塩バター、○砂糖、マヨネーズ、マカロニ、○コーンフレーク、油	○オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、トマト、生しいたけ、セロリ、パセリ
25水	ごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 キャベツすまし汁 りんご	保育乳 大学いも	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、豚肉	○さつまいも、米、○砂糖、○揚げ油、砂糖、油、○黒ごま	○りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、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
26木	ウッテンライス 煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー ワカメスープ パン(缶)	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、卵、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、片栗粉、砂糖、油、○砂糖	たまねぎ、トマト水煮缶、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん、コーン缶、しめじ、赤ピーマン、ねぎ、カットわかめ
27金	沖縄そば ごま和え みかん	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ	沖縄そば、○米、砂糖、すりごま	みかん、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、ねぎ、○塩こんぶ
28土	カレーおにぎり わかめスープ	保育乳 ビスケット	沖縄豆腐、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、カットわかめ

☆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



12月離乳食こんだて表①



2019年12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 人参青菜ポテペースト	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、こまつな、もやし、りんご、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、長ねぎ
			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 白身魚ポテペースト 人参たまねぎブロッコリーペースト	7倍がゆ 魚ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	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
			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 人参キャベツたまねぎペースト	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	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ピーマン、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			
5木		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	だいこん、にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、ピーマン、コーン缶、島にんじん、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			
6金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテスープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテスープ	ミルク、豆腐、 鶏ひき肉	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			
7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
9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 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、食パン、 じゃがいも	キャベツ、長ねぎ、にんじん、こまつな、生しいたけ、しめじ、コーン缶、ピーマン、ひじき
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサント			
10火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ポテペースト 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 ポテスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテスープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな、ピーマン、干しいたけ、りんご
			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 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 肉だんご煮 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、鶏ひき肉	米	たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、こまつな、にんじん、しめじ
			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 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	さつまいも、 米	にんじん、もやし、こまつな、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
			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、ホット ケーキ粉	にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな、ごぼう、長ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
14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

★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





12月離乳食こんだて表②



2019年12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
16	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、マカロニ	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、ごぼう、きゅうり、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 煮込みマカロニ			
17	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 わかめスープ	ミルク、白身 魚	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 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
18	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ホトトギスアロココリーペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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	さつまいも、 米、じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、だいこん、たまねぎ、長ねぎ、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			
19	木	お弁当会				ミルク、白身 魚	米、じゃがいも	にんじん、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 野菜がゆ→おにぎり			
20	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	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、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			
21	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン
23	月	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タマネギペースト	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、鶏肉、 豚肉	米、食パン、 じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、コーン缶
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサント			
24	火	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	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、にんじん、たまねぎ、こまつな、トマト、生しいたけ、セロリー
			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			
25	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギアロココリーペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 野菜柔らか煮 ワカメスープ	ミルク、豚ひ き肉、豆腐	米、ホット ケーキ粉	たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん、コーン缶、しめじ、赤ピーマン、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 ホットケーキ			
26	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	さつまいも、 米	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
			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			
27	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	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	もやし、にんじん、こまつな、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			
28	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき 肉	米	たまねぎ、にんじん、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