



# 12月献立表



2020年12月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	材料名		(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	
1 火	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 鶏肉スープ みかん	保育乳 ライ麦スコーン	保育乳、豚肉、鶏もも肉、○調製豆乳	じゃがいも、米、○小麦粉、○油、○三温糖、○ライ麦粉、油、砂糖、片栗粉	みかん、にんじん、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、○レーズン、黒きくらげ
2 水	ごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ りんご	保育乳 さつま芋のポテトフライ	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○揚げ油、パン粉、砂糖、油、白ごま、○砂糖	りんご、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
3 木	ごはん 魚ケチャップあん 春雨チャンプルー 大根みそ汁 オレンジ	保育乳 人参のケーキ	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、揚げ油、はるさめ、片栗粉、油、○白ごま	オレンジ、だいこん、○にんじん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン
4 金	みそすき丼 ブロッコリーごま和え みかん	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏ひき肉、みそ	米、○米、しらす、砂糖、すりごま、片栗粉、油	みかん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○たまねぎ、○にんじん、長ねぎ、○ピーマン、ごぼう、しょうが
5 土	もずくどんぶり すまし汁 	保育乳 ビスケット	鶏ひき肉 保育乳	米、片栗粉、砂糖、ビスケット	もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
7 月	あわごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 青菜スープ 黄桃	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○鶏もも肉、油揚げ、みそ、○粉チーズ	米、じゃがいも、○マカロニ、はるさめ、あわ、三温糖、ごま油、○砂糖、○油、油、砂糖、片栗粉	黄桃、こまつな、長ねぎ、○トマトペースト、○たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、○にんにく
8 火	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ パイン缶	保育乳 切干し大根ヒヤチ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ウィンナー、ツナ油漬缶、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、和風ドレッシング、○油	たまねぎ、にんじん、パイン缶、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、○にんじん、○にら、○切り干しだいこん
9 水	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのごま和え じゃが芋みそ汁 りんご	保育乳 きな粉スコーン	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵、○きな粉、ちくわ	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、すりごま	りんご、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな
10 木	ごはん 鮭のみそマヨ焼き もずくチャンプルー 青菜スープ バナナ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ	保育乳、さけ、○調製豆乳、豚肉、油揚げ、○卵、みそ	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、マヨネーズ、○油、○三温糖、すりごま、油、じゃがいも	バナナ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ、にら
11 金	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ みかん	保育乳 コーンわかめおにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、砂糖、ごま油	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、○コーン缶、切り干しだいこん、○わかめふりかけ、干しいたけ、ひじき
12 土	カレーおにぎり 豆腐スープ 	保育乳 ホットケーキ	沖縄豆腐、豚肉 保育乳	米、○ミックス粉、○三温糖 ○無塩バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ
14 月	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ りんご	保育乳 芋てんぷら	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ツナ油漬缶、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、サラダ用スパゲティ、○揚げ油、和風ドレッシング、あわ、油、砂糖	りんご、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
15 火	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 みかん	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、しらす干し、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、押麦、○黒ごま、片栗粉	みかん、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ
16 水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 揚げパン	保育乳、きな粉	○油、○パン、○グラニュー糖	
17 木	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツひじき炒め 豚肉スープ バナナ	保育乳 昆布人参おにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉	○米、米、小麦粉、揚げ油、油	キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、○にんじん、コーン缶、クリームコーン缶、ピーマン、○塩こんぶ、ひじき、バナナ
18 金	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、○豚肉	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、油、小麦粉、○油、すりごま	オレンジ、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
19 土	そぼろどんぶり すまし汁 	保育乳 ビスケット	豚ひき肉、保育乳	米、油、○ビスケット	こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが
21 月	あわごはん 昆布納豆 切干し大根と豚肉の炒め物 鶏とじゃが芋みそ汁 黄桃	保育乳 黒糖蒸しカステラ	保育乳、○調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも肉、みそ、○卵	米、じゃがいも、あわ、○ミックス粉、○グラニュー糖、○黒砂糖、○油	もも缶、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ
22 火	たきこみごはん 鶏肉マーマレード焼き ツナ和え 豆腐みそ汁 りんご	保育乳 大学いも	保育乳、鶏手羽先、沖縄豆腐、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○砂糖、○揚げ油、○黒ごま	りんご、もやし、にんじん、しめじ、こまつな、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、マーマレード、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
23 水	ウッチンライス 煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー ワカメスープ パイン缶	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、卵	米、パン粉、片栗粉、砂糖、油、○ケーキ	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶、えのきたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、カットわかめ、パイン缶
24 木	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ みかん	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶	じゃがいも、米、○食パン、○マヨネーズ、揚げ油、油、三温糖、片栗粉	みかん、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、○コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、○赤ピーマン、○黄ピーマン、長ねぎ、○ピーマン、しょうが、カットわかめ
25 金	キャロットライス 鶏のポテマヨ焼き 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、鶏もも肉、豚肉、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳、調製豆乳	米、○小麦粉、じゃがいも、○無塩バター、マヨネーズ、○砂糖、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、セロリー、赤ピーマン、黄ピーマン
26 土	マーボー豆腐どんぶり すまし汁 	保育乳 パンディング	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ、○卵	米、油、○無塩バター、○ホットケーキ粉、○三温糖	長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
28 月	沖縄そば ごま和え みかん	保育乳 みそおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○ツナ油漬缶、○みそ	沖縄そば、○米、○三温糖、砂糖、すりごま	みかん、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、○味付けのり

☆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



2020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
1	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ホトネギ青菜ペースト	7倍がゆ 魚ホトネギ煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホトネギ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホトネギ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	じゃがいも、米	にんじん、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、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			
2	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 肉だんご煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、鶏ひき肉、豆腐	さつまいも、米	りんご、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
			ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮			
3	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 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、白身魚	米	だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、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	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	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、長ねぎ、ピーマン、ごぼう
			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	鶏ひき肉	米	もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、たまねぎ
7	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ホトネギペースト	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、マカロニ	こまつな、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、干しいたけ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ			
8	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギブロッコリーペースト	7倍がゆ 魚ホトネギ煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホトネギ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホトネギ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、にら、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			
9	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ホトネギペースト	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 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	りんご、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな
			ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮			
10	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、さつまいも、じゃがいも	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ、にら
			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 人参タマネギキャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	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、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、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			
12	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ
14	月	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、豚肉	さつまいも、米	りんご、たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、ピーマン、カットわかめ
			ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮			
15	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギキャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米、さつまいも	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ
			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



# 12月離乳食こんだて表②



2020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	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
16	水	<b>お弁当会</b>				ミルク	米	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			
17	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 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	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			
18	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、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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込そば			
19	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	こまつな、にんじん、コーン缶
21	月	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	米、じゃがいも	にんじん、もやし、こまつな、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			
22	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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、豆腐	米、さつまいも	りんご、もやし、にんじん、しめじ、こまつな、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、たまねぎ、カットわかめ
			ミルク さつまいりご煮	ミルク さつまいりご煮	ミルク さつまいりご煮			
23	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 肉だんご煮 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 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、しめじ、ねぎ、コーン缶、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			
24	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、豆腐	じゃがいも、米、食パン	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、切り干しだいこん、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			
25	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	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、豚肉	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、赤ピーマン、黄ピーマン
			ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮			
26	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、こまつな
28	月	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	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、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			

★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

