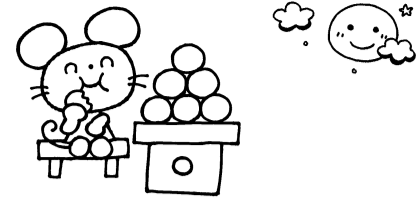




# 9月献立表



2021年09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 鶏肉オーロラ焼き キャベツごま和え ジャが芋のみそ汁 オレンジ	保育乳 バナナケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、○牛乳、 みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○無塩バター、マヨネーズ、あわ、○ 砂糖、すりごま、砂糖	キャベツ、○バナナ、こまつな、えの きたけ、にんじん、カットわかめ、オ レンジ
2 木	中華どんぶり 野菜スープ 切干大根の和え物 黄桃	保育乳 紅芋クッキー	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツ ナ油漬缶	米、○小麦粉、○砂糖、○紅芋粉、 片栗粉、砂糖、揚げ油、油、○無塩 バター	もも缶、にんじん、こまつな、きゅうり、ヤ ングコーン、赤ピーマン、切り干しだいこ ん、黒きくらげ、しょうが
3 金	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ パイナップル	保育乳 しらすおにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、○しら す干し	○米、スパゲティ、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もや し、こまつな、えのきたけ、干しい たけ、ひじき、パイン缶
4 土	☆ 運動会 ☆				
6 月	ごはん チキンラタウユ オクラサラダ 青菜スープ パイナップル	保育乳 チーズケーキ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、ウイン ナー、ツナ油漬缶、○チーズ	米、砂糖、油、○ホットケーキ粉、○ 三温糖、○無塩バター	パイン缶、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、 こまつな、オクラ、へちま、しめじ、きゅうり、 コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく
7 火	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁 バナナ	保育乳 大学いも	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、 豚肉、みそ	米、○さつまいも、押麦、ごま油、砂 糖、○砂糖、○揚げ油、○黒ゴマ	にんじん、とうがん、もやし、ピーマ ン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこ ん、黒きくらげ、バナナ
8 水	夏野菜カレー ウィンナー オクラ昆布和え 野菜スープ 黄桃	保育乳 ジャムサンド	保育乳、豚肉、ウィンナー、チーズ、 ちくわ	米、じゃがいも、○食パン、○100% 果実ジャム(ブルーベリー)	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、 きゅうり、オクラ、トマト水煮缶、塩こん ぶ、もも缶
9 木	ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーひじき炒め ジャが芋スープ オレンジ	保育乳 ヨーグルトスコーン	保育乳、さけ、○調製豆乳、○ヨー グルト	米、じゃがいも、○強力粉、○油、○ 三温糖、油、砂糖	オレンジ、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
10 金	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ 梨	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、揚げ 油、油、○砂糖、○油、三温糖、片 栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、○トマトペース ト、○たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマ ン、切り干しだいこん、長ねぎ、しょうが、○に んにく、カットわかめ、梨
11 土	ピラフ 豆腐スープ パイナップル	保育乳 ホットケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉	米、○ホットケーキ粉、○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、パイナップル
13 月	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 黄桃	保育乳 レーズンスコーン	保育乳、豚肉、○プレーンヨーグル ト、ツナ油漬缶、○卵、みそ	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩 バター、サラダ用スパゲティ、○ 三温糖、あわ、油、砂糖	もも缶、たまねぎ、にんじん、なす、 こまつな、きゅうり、○レーズン、 ピーマン、カットわかめ
14 火	麦ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁 バナナ	保育乳 黄桃蒸しケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆 乳、みそ、油揚げ、○卵	米、○ホットケーキ粉、しらたき、○ 油、押麦、○三温糖、砂糖、ごま油、 油	バナナ、キャベツ、長ねぎ、○もも 缶、にんじん、しめじ、こまつな、生し いたけ、切り干しだいこん、ひじき
15 水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 にんじんケーキ	保育乳	○ホットケーキ粉、○三温糖、○無 塩バター、○油	○にんじん
16 木	あわごはん 高野豆腐のトマト焼き ブロッコリーのツナ和え 鶏のみそ汁 梨	保育乳 スイートポテト	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉、調製 豆乳、チーズ、高野豆腐、みそ、○ 卵、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○三温糖、○無 塩バター、○生クリーム、あわ、砂 糖、油、片栗粉	梨、たまねぎ、トマト水煮缶、キャベ ツ、ブロッコリー、にんじん、にんにく
17 金	肉わかめうどん ちくわインベ揚げ おかか和え パイナップル	保育乳 ニラヒラヤーチー	保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ缶	ゆでうどん、小麦粉、揚げ油、油、○ 油、○小麦粉	キャベツ、にんじん、こまつな、ね ぎ、カットわかめ、あおのり、パイン 缶、○にら
18 土	ドライカレー ウィンナー すまし汁	保育乳 ビスケット	保育乳、豚ひき肉、ウィンナー	米、ビスケット	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピー マン、にんにく
20 月	敬老の日				
21 火	たきこみごはん 鶏肉の照り焼き ツナ和え 冬瓜みそ汁 黄桃	保育乳 いも天ぷら	保育乳、鶏手羽、豚肉、みそ、ツナ 油漬缶	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚 げ油	もも缶、とうがん、キャベツ、しめじ、こまつ な、にんじん、たけのこ(ゆで)、赤 ピーマン、ねぎ、干しいたけ、カットわ かめ
22 水	ウッチャンライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ バナナ	保育乳 ケーキ(誕生会)	保育乳、豚肉、豚ひき肉、卵、ツナ 油漬缶	米、じゃがいも、パン粉、砂糖、油、 ○ケーキ	たまねぎ、こまつな、コーン缶、ブ ロッコリー、にんじん、赤ピーマン、 黄ピーマン、ねぎ、グリーンピース、パ ナナ
23 木	秋分の日				
24 金	野菜みそラーメン オクラの和え物 オレンジ	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、豚肉、みそ、ちくわ	ゆで中華めん、○米、砂糖、○白ご ま、和風ドレッシング	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじ ん、コーン缶、赤ピーマン、にら、○ わかめふりかけ、しょうが、オクラ、 にんじん
25 土	もずくどんぶり そうめん汁 パイン缶	保育乳 ホットケーキ	保育乳、鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖、○ホットケーキ 粉、○無塩バター、○三温糖、○ 油、そうめん	もずく、パイン缶、コーン缶、赤ピー マン、ピーマン、しょうが、ねぎ
27 月	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁 黄桃	保育乳 ポーポー	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、 みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○黒糖、 ○油	もも缶、たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、ブロッコリー、えのきたけ、カッ トわかめ
28 火	麦ごはん 鶏の唐揚げ ゴーヤーチャンプルー 春雨スープ 梨	保育乳 シリアルクッキー	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、 豚肉、○卵、○牛乳、鶏肉	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒 砂糖、押麦、はるさめ、油、○オート ミール	梨、たまねぎ、にんじん、ゴーヤー、 キャベツ、オクラ、ねぎ
29 水	あわごはん 魚フライ 乾物の炒め和え 冬瓜スープ バナナ	保育乳 ココア蒸しケーキ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○ 卵、油揚げ、○牛乳	米、○ココアパウダー、○ホットケ ーキ粉、○無塩バター、片栗粉、揚げ 油、あわ、はるさめ、砂糖、○砂糖、 ごま油	バナナ、とうがん、こまつな、にんじ ん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじ き、干しいたけ
30 木	みそすき丼 わかめの味噌汁 ごま和え オレンジ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○ ツナ油漬缶、わかめ	米、○ロールパン、しらたき、○じゃ がいも、○マヨネーズ、砂糖、すりご ま、片栗粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もや し、こまつな、長ねぎ、ごぼう、○ コーン缶、○きゅうり、しょうが

☆ 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



# 9月離乳食こんだて表①



2021年9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 人参青菜キャベツポテペースト	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	キャベツ、こまつな、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			
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	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、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干しだいこん、たまねぎ
			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	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 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	煮込みミートスパゲティ 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、コーン缶、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			
4	土	☆ 運動会 ☆						
6	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ポテペースト	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	米、じゃがいも	たまねぎ、なす、トマト、にんじん、こまつな、オクラ、へちま、しめじ、きゅうり、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン
			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			
7	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜冬瓜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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	にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、たまねぎ、こまつな
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
8	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜カボチャペースト	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、食パン、じゃがいも	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、ピーマン、コーン缶、こまつな
			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 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ポテペースト	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、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、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			
10	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ポテペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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 ワカメスープ	ミルク、豚肉、豆腐	じゃがいも、米、マカロニ	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、長ねぎ、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ			
11	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
13	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ポテペースト	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	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 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
14	火	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 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	キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、生しいたけ、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			
15	水	お弁当会				ミルク	さつまいも	
			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

※16日以降は裏面



# 9月離乳食こんだて表②



2021年9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	こまつな、にんじん、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			
17	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ホトトギスペースト	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	ゆでうどん、 米、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、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			
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	<b>敬老の日</b>						
21	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜冬瓜ペースト	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	さつまいも、 米	とうがん、キャベツ、しめじ、こまつな、にんじん、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
			ミルク さつまいも	ミルク さつまいも	ミルク さつまいも			
22	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 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉	たまねぎ、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、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			
23	木	<b>秋分の日</b>						
24	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	煮込みラーメン 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、鶏肉	ゆで中華めん、米、 じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、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			
25	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、にんじん
27	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギブロッコリー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 豚肉ホトトギス煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホトトギス煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、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			
28	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 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	たまねぎ、にんじん、キャベツ、オクラ、ねぎ、こまつな
			ミルク さつまいも	ミルク さつまいも	ミルク さつまいも			
29	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜冬瓜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、白身魚	米、さつまいも	とうがん、こまつな、にんじん、ピーマン、ひじき、干しいたけ、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			
30	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 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、パン、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、コーン缶、きゅうり
			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			

★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