



# 11月献立表



2021年11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月	ごはん 魚天ぷら 春雨チャンプルー じゃが芋みそ汁 パイナップル	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、油揚げ	米、じゃがいも、はるさめ、すりごま、油、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○黒糖、○油	たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、パイナップル
2火	ごはん 肉じゃが キャベツサラダ 豆腐みそ汁 バナナ	保育乳 シリアルクッキー	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、ツナ油漬缶、○卵、○調整豆乳	米、じゃがいも、和風ドレッシング、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、コーン缶、カットわかめ
3水	 <b>文化の日</b> 				
4木	あわごはん 鶏手羽の照り焼き ナムル 青菜みそ汁 梨	保育乳 芋てんぷら	保育乳、鶏手羽元、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、砂糖、あわ、ごま油、しょうゆ	梨、こまつな、えのきたけ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき
5金	肉わかめうどん ちくわいソベ揚げ ごま和え 黄桃	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶、○みそ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○三温糖、油、砂糖、すりごま	ブロッコリー、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、○味付けのり、あおのり、だしこんぶ、黄桃
6土	ドライカレー すまし汁 パイナップル 	保育乳 ビスケット	豚ひき肉、保育乳	米、○ビスケット	パン缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく
8月	麦ごはん 鶏の照り焼き キャベツおかか和え 豆腐みそ汁 パイナップル	保育乳 バナナケーキ	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、○卵、みそ、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、押麦、○砂糖、砂糖、白ごま、ごま油、しょうゆ	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、パイナップル
9火	あわごはん 魚ケチャップあん もずくチャンプルー ポテトスープ バナナ	保育乳 ジャムサンド	保育乳、白身魚(キング)、豚肉	米、○食パン、じゃがいも、揚げ油、あわ、油、片栗粉、○100%果実ジャム(いちご)	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、ねぎ、バナナ
10水	ごはん ちくわのポテマヨ焼き ブロッコリーひじき炒め 豚汁 黄桃	保育乳 しらすおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、○しらす干し	○米、米、じゃがいも、マヨネーズ、油	ブロッコリー、にんじん、とうがん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、ひじき、もも缶
11木	チキンカレー ウィンナー グリーンサラダ すまし汁 オレンジ	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、鶏もも肉、ウィンナー	米、じゃがいも、和風ドレッシング、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○黒砂糖、○油	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、しめじ、ひじき、オレンジ
12金	ごはん 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのツナ和え 鶏肉みそ汁 梨	保育乳 ストーンクッキー	保育乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、調製豆乳、高野豆腐、みそ、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、砂糖、油、片栗粉	梨、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、にんにく、○レーズン
13土	五目ごはん ウィンナー 豆腐わかめスープ 	保育乳 ホットケーキ	沖縄豆腐、豚肉、ウィンナー、保育乳	米、○ホットケーキミックス、○無塩バター、○三温糖、○油	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
15月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル じゃが芋みそ汁 りんご	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、じゃがいも、○ホットケーキ粉、しらす、○油、○三温糖、砂糖、ごま油、油	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
16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 黄桃	保育乳 サーターアンダギー	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、押麦、○ラード、片栗粉	もも缶、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
17水	☆ <b>お弁当会</b> ☆				
18木	ピビンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 バナナケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ	米、ごま油、白ごま、砂糖、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖	オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、ねぎ、にんにく、しょうが、○バナナ
19金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮 バナナ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、しらす干し、○ツナ油漬缶、○みそ	○米、米、砂糖、白ごま	とうがん、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、こんぶ、○味付けのり、バナナ
20土	ごはん、マーボー豆腐 すまし汁 パイナップル 	保育乳 ビスケット	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ、保育乳	米、油、○ビスケット	パン缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく
22月	ごはん 鶏の甘辛煮 おかか和え じゃが芋みそ汁 オレンジ	保育乳 ライ麦スコーン	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○調製豆乳、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、○ライ麦粉、油	オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、しめじ、こまつな、生しいたけ、ねぎ、○レーズン
23火	 <b>勤労感謝の日</b> 				
24水	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	保育乳 誕生日ケーキ	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、○ケーキ	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、もも缶
25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 バナナ	保育乳 ジャムサンド	保育乳、豚肉、沖縄豆腐	じゃがいも、米、○食パン、揚げ油、油、三温糖、片栗粉、○100%果実ジャム	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、しょうが、カットわかめ、バナナ
26金	カレースパゲティ キャベツサラダ ポテトスープ パイナップル	保育乳 わかめシラスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、○しらす干し、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、じゃがいも、和風ドレッシング、○白ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、ピーマン、○わかめふりかけ、にんにく、パン缶
27土	もずくどんぶり すまし汁 ウィンナー 	保育乳 ホットケーキ	鶏ひき肉、保育乳	米、片栗粉、砂糖、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、○油	もずく、パン缶、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
29月	麦ごはん 昆布納豆 野菜ひじき炒め さつま芋みそ汁 オレンジ	保育乳 黒糖スコーン	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、さつまいも、○強力粉、○無塩バター、○黒砂糖、押麦、油	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、塩こんぶ、オレンジ
30火	中華どんぶり 切干大根の和え物 すまし汁 黄桃	保育乳 ショートブレッド	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○牛乳、ツナ油漬缶	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	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、もも缶

☆ 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



# 11月離乳食こんだて表①



2021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	体の調子をよくなる食物
1	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎ青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 魚の煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚の煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚の煮付け 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、しめじ、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			
2	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜たまねぎペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、鶏肉、豚肉	米、さつまいも	こまつな、えのきたけ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき、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	水	<b>文化の日</b>						
4	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ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 豚肉ホトトギス煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホトトギス煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、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 野菜がゆ→おにぎり			
5	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜たまねぎ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	たまねぎ、ブロッコリー、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			
6	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
8	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 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、豆腐	米	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 さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
9	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツホトトギスペースト	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、食パン、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、ねぎ
			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	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎブロッコリー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、豚肉	米、じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、とうがん、たまねぎ、ごぼう、コーン缶、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			
11	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜たまねぎ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	軟飯→ごはん 鶏肉ホトトギス煮 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、もやし、こまつな、コーン缶、ピーマン、しめじ、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	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎキャベツブロッコリーペースト	7倍がゆ 豆腐そぼろ煮 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、さつまいも	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん
			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	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
15	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参たまねぎ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	たまねぎ、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			

★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



2021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	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギキャベツペースト	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	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	
17	水	 <b>お弁当会</b> 				ミルク、豚肉、豆腐	米	かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、ねぎ	
18	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ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	米、じゃがいも、さつまいも	にんじん、こまつな、たまねぎ、りんご	
19	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タネキ冬瓜ツバペースト	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	とうがん、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、コーン缶、ねぎ	
20	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	
22	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タネキ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	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、さつまいも	にんじん、たまねぎ、もやし、しめじ、こまつな、生しいたけ、ねぎ	
23	火	 <b>勤労感謝の日</b> 							
24	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ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 豆腐そぼろ煮 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、豆腐	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	
25	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タネキ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 豆腐スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホトトギス煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	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、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、ピーマン、コーン缶、長ねぎ、カットわかめ	
26	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	煮込みそぼろスパゲティ 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豚ひき肉	米、スパゲティ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、ピーマン	
27	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	
29	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキキャベツペースト	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	りんご、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	
30	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タネキ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	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	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	

★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