

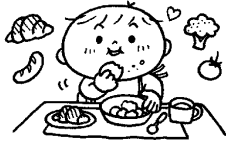
# 9月献立表

2022年09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 木	ごはん 鶏肉と高野豆腐含め煮 ごま和え キャベツみそ汁 オレンジ	保育乳 芋てんぷら	保育乳、豚肉、高野豆腐、みそ、鶏もも肉	〇さつまいも、米、〇小麦粉、〇揚げ油、片栗粉、砂糖、すりごま	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、オレンジ
2 金	スパゲティミートソース ナムル ポテトスープ りんご	保育乳 シラスおにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、〇しらす干し、ツナ油漬缶、青のり	〇米、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、ごま油、〇砂糖、〇白ごま	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、切り干しいんご、干しいたけ、ひじき、にんにく、カットわかめ、りんご
3 土	<b>運動会</b>				
5 月	ごはん チキンラトウウ オクラサラダ 青菜スープ りんご	保育乳 にんじんケーキ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、ウインナー、ツナ油漬缶、〇卵、〇牛乳	米、砂糖、油、〇ホットケーキ粉、小麦粉、〇砂糖、〇油、〇無塩バター	りんご、たまねぎ、なす、トマト、へちま、にんじん、こまつな、きゅうり、オクラ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、〇にんじん
6 火	中華どんぶり すまし汁 ブロッコリーサラダ オレンジ	保育乳 紅芋ちんすこう	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、和風ドレッシング、〇紅芋粉、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	オレンジ、にんじん、こまつな、ブロッコリー、ヤングコーン、赤ピーマン、黒きくらげ、しょうが
7 水	夏野菜カレー ウインナー オクラ昆布和え わかめスープ バナナ	保育乳 ジャムサンド	保育乳、豚肉、ウインナー、ちくわ	米、〇食パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、きゅうり、なす、かぼちゃ、オクラ、トマト水煮缶、塩こんぶ、バナナ、〇100%果実ジャム
8 木	あわごはん 鶏のバイン煮 キャベツごま和え じゃが芋みそ汁 オレンジ	保育乳 バナナケーキ	保育乳、鶏もも肉、〇卵、〇牛乳、みそ、油揚げ	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、あわ、〇砂糖、砂糖、すりごま	オレンジ、キャベツ、〇バナナ、バイン缶、こまつな、にんじん、カットわかめ
9 金	たきこみごはん ちくわインソベ揚げ ツナ和え 鶏のみそ汁 梨	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、鶏もも肉、ちくわ、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、〇卵、〇牛乳	米、小麦粉、揚げ油、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖、〇オートミール	梨、にんじん、とうがん、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、あおのり
10 土	もずくどんぶり ウインナー すまし汁 バイナップル	保育乳 ホットケーキ	保育乳、鶏ひき肉、ウインナー、〇卵、〇豆乳	米、片栗粉、砂糖、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、〇砂糖、〇油	もずく、バイン缶、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが
12 月	ごはん 魚の天ぷら ブロッコリーひじき炒め じゃが芋スープ オレンジ	保育乳 ヨーグルトスコーン	保育乳、白身魚(キング)、〇調製豆乳、みそ、〇プレーンヨーグルト	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇油、〇三温糖、〇ライ麦粉、油、砂糖、白ごま、ごま油	オレンジ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、ひじき
13 火	麦ごはん おかか納豆 鶏のからあげ 切干大根と豚肉の炒め物 わかめのみそ汁 梨	保育乳 スウィートポテト	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚三枚肉、みそ、〇卵	〇さつまいも、米、〇三温糖、〇無塩バター、〇生クリーム、押麦、ごま油、砂糖	梨、にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しいんご、黒きくらげ
14 水	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、〇調製豆乳、みそ、こしあん、油揚げ	米、〇ホットケーキ粉、しらたき、〇油、〇三温糖、砂糖、ごま油、油	バナナ、キャベツ、長ねぎ、〇もも缶、にんじん、えのきたけ、こまつな、生しいたけ、切り干しいんご、ひじき
15 木	ごはん すき焼き すまし汁 ごま和え オレンジ	保育乳 ツナマヨポテトパン	保育乳、沖縄豆腐、牛肉、ピザ用チーズ、みそ、〇ツナ缶	米、〇食パン、しらたき、〇マヨネーズ、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、〇じゃがいも、長ねぎ、しょうが、〇きゅうり
16 金	ごはん 鶏肉の照り焼き パパイアイリチー 青菜みそ汁 バナナ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、鶏もも肉、みそ、ツナ油漬缶、油揚げ、〇ツナ缶、〇みそ	〇米、米、油	青パパイヤ、こまつな、にんじん、しめじ、にら、ひじき、バナナ
17 土	ドライカレー ウインナー すまし汁 バイナップル	保育乳 ビスケット	保育乳、豚ひき肉、ウインナー	米、〇ビスケット	バイン缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく
19 月	<b>敬老の日</b>				
20 火	カレーうどん ちくわインソベ揚げ ブロッコリーおかか和え わかめのスープ 梨	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ	ゆでうどん、〇米、小麦粉、揚げ油、〇白ごま	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、〇わかめふりかけ、あおのり、梨
21 水	<b>☆ お弁当会 ☆</b>				
22 木	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 青菜スープ オレンジ	保育乳 ヨーグルトスコーン	保育乳、豚肉、〇プレーンヨーグルト、ツナ油漬缶、〇卵、みそ	米、じゃがいも、〇強力粉、〇無塩バター、〇砂糖、サラダ用スパゲティ、あわ、油、砂糖	オレンジ、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
23 金	<b>秋分の日</b>				
24 土	ピラフごはん ウインナー 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、ウインナー、〇卵、〇豆乳	米、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、〇砂糖、〇油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、バイン缶
26 月	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁 りんご	保育乳 ポーポー	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、沖縄豆腐、みそ	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、〇油	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、〇しょうが、カットわかめ
27 火	ごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え じゃが芋スープ バナナ	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、豚肉、厚揚げ、大豆水煮、ちくわ、みそ、〇卵、〇牛乳	米、じゃがいも、油、すりごま、砂糖、〇無塩バター、〇砂糖、〇オートミール	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、カットわかめ、バナナ
28 水	ウッチンライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ バナナ	保育乳 誕生会ケーキ	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、〇誕生日ケーキ	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、バナナ
29 木	麦ごはん 鶏のからあげ ゴーヤーチャンプルー 春雨スープ 梨	保育乳 ショートブレッド	保育乳、鶏もも肉、ポーク、沖縄豆腐、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇三温糖、押麦、はるさめ、油	梨、たまねぎ、にんじん、ゴーヤー、キャベツ、オクラ、ねぎ
30 金	あわごはん 魚フライ 乾物の炒め煮 冬瓜スープ オレンジ	保育乳 さつまいものケーキ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇卵、油揚げ、〇牛乳	米、〇さつまいも、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、片栗粉、揚げ油、あわ、はるさめ、砂糖、〇砂糖、ごま油	オレンジ、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

☆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



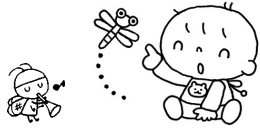
2022年9月

宜野湾市 子育て支援課

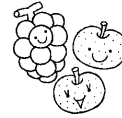
日付	曜日	5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	材料と体内での主なはたらき		
						血や肉となる食物	かや熱となる食物	体の調子をよくなる食物
1	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、白身魚	さつまいも、米	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ
2	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉豆腐煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき、こまつな
3	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
5	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、鶏肉、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、なす、トマト、へちま、にんじん、こまつな、きゅうり、オクラ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン
6	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、白身魚	米、さつまいも	にんじん、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、赤ピーマン
7	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜ペーストサンド	ミルク、豆腐、豚肉	米、食パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、きゅうり、なす、かぼちゃ、オクラ、ピーマン、コーン缶、こまつな
8	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜タマネギペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、カットわかめ、たまねぎ
9	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜冬瓜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、豆腐、豚肉	さつまいも、米	にんじん、とうがんと、もやし、こまつな、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、たまねぎ
10	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
12	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギネギペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、じゃがいも、さつまいも	ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、ひじき
13	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豆腐、豚肉	米、じゃがいも	キャベツ、長ねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
14	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギ冬瓜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、白身魚	さつまいも、米	にんじん、とうがんと、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、こまつな、たまねぎ
15	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな

★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



2022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	カや熱となる食物	体の調子をよくする食物
16	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギ茶巾ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	こまつな、にんじん、しめじ、ピーマン、干しいたけ、ひじき、たまねぎ
17	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
19	月	 <b>敬老の日</b> 						
20	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギ茶巾ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	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
21	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜茶巾ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク ホットケーキ	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
22	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギ茶巾ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、こまつな
23	金	 <b>秋分の日</b> 						
24	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
26	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツタマネギ茶巾ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	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
27	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギ冬瓜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	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
28	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜タマネギ茶巾ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豆腐、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、オクラ、ねぎ、こまつな
29	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギ茶巾ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜ペーストサンド	ミルク、白身魚	米、食パン、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
30	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜タマネギ茶巾ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、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