




10月献立表

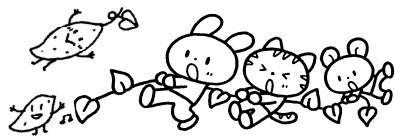


2022年10月

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 土	そぼろどんぶり ウィンナー すまし汁 パインアップル 	保育乳 ビスケット	保育乳、豚ひき肉、ウィンナー、かつお節	米、油	こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが、パイン缶
3 月	ごはん マーボー豆腐 ナムル 鶏とキャベツスープ バナナ	保育乳 紅芋ちんすこう	保育乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、ツナ油漬缶、かつお節	〇紅芋パウダー、米、〇小麦粉、こまつな、〇砂糖、〇油、三温糖、砂糖、片栗粉	にんじん、キャベツ、長ねぎ、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく、カットわかめ、バナナ
4 火	ごはん 魚の天ぷら 春雨チャンプルー 青菜みそ汁 梨	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、油揚げ、〇卵、〇牛乳、かつお節	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、〇オートミール、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖、小麦粉、〇黒ごま	梨、にんじん、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン
5 水	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ オレンジ	保育乳 バナナケーキ	保育乳、豚肉、〇調整豆乳、沖縄豆腐、かつお節、〇卵	じゃがいも、米、〇小麦粉、油、〇油、砂糖、片栗粉、〇無塩バター、〇ホットケーキ粉、〇砂糖	オレンジ、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、ねぎ、黒きくらげ、カットわかめ、〇バナナ
6 木	ごはん 松風焼き ごま和え わかめのスープ バナナ	保育乳 ツナマヨポテトパン	保育乳、鶏ひき肉、〇ツナ油漬缶、みそ、わかめ、昆布、かつお節	米、〇食パン、〇マヨネーズ、パン粉、砂糖、油、白ごま	たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、〇じゃがいも、〇きゅうり
7 金	味噌ラーメン ちくわの磯辺揚げ ナムル オレンジ	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、豚ミンチ、みそ、ちくわ、かつお節	ゆで中華めん、〇米、砂糖、〇白ごま、てんぷら粉	オレンジ、もやし、にんじん、コーン缶、こまつな、切り干し大根、しょうが、〇わかめふりかけ、青のり
8 土	五目ごはん ウィンナー 豆腐スープ パインアップル 	保育乳 ホットケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ウィンナー、〇卵、〇豆乳、かつお節	米、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、〇砂糖、〇油	にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ、パイン缶
10 月	スポーツの日  				
11 火	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、ツナ油漬缶、みそ、〇調整豆乳、〇プレーンヨーグルト、かつお節	米、サラダ用スパゲティ、あわ、油、砂糖、〇強力粉、〇油、〇三温糖	たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、えのきたけ、きゅうり、ピーマン、カットわかめ、オレンジ
12 水	ベジタブルカレー ウィンナー ブロッコリーサラダ すまし汁 梨	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、豚肉、ウィンナー、〇調整豆乳、〇こしあん(生)、かつお節	米、じゃがいも、カレールウ、〇ホットケーキ粉、〇油、〇黒砂糖	梨、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、なす、コーン缶
13 木	ごはん 魚の塩焼き もずくチャンプルー ポテトスープ オレンジ	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇卵、〇牛乳、かつお節	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖、〇オートミール、揚げ油、片栗粉、油、砂糖	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、ねぎ
14 金	ごはん 冬瓜のあんかけ 鶏のみそ焼き わかめのみそ汁 柿	保育乳 人参ケーキ	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉、〇卵、みそ、ツナ油漬缶、かつお節	米、〇ホットケーキ粉、〇油、〇砂糖、油、片栗粉、〇白ごま	とうがん、かき、キャベツ、〇にんじん、にんじん、こまつな、生しいたけ、えのきたけ、ねぎ、しょうが、柿
15 土	わかめごはん ウィンナー 豚汁 パインアップル 	保育乳 ビスケット	保育乳、豚肉、みそ、かつお節	米、じゃがいも、〇ビスケット	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ、パイン缶
17 月	沖縄そば おかか和え オレンジ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、かつお節、〇みそ、〇ツナ缶	沖縄そば、〇米、砂糖	オレンジ、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ
18 火	あわごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ 梨	保育乳 黄桃蒸しケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇調整豆乳、〇こしあん(生)、油揚げ、かつお節	米、〇ホットケーキ粉、はるさめ、〇油、あわ、油、〇三温糖、砂糖、片栗粉	梨、たまねぎ、にんじん、こまつな、〇もも缶、きゅうり、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
19 水	☆ お弁当会 ☆				
20 木	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 冬瓜スープ バナナ	保育乳 さつま芋天ぷら	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、かつお節	〇さつまいも、米、〇揚げ油、押麦、砂糖、油、片栗粉、〇天ぷら粉	バナナ、とうがん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
21 金	ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ オレンジ	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、かつお節、〇青のり	〇米、スパゲティ、じゃがいも、和風ドレッシング	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、にんにく
22 土	豚と野菜シウワ焼きどんぶり ウィンナー すまし汁 パインアップル 	保育乳 ホットケーキ	保育乳、豚肉、ウィンナー、かつお節	米、油、砂糖、片栗粉	パイン缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが
24 月	ごはん 鶏肉と高野豆腐含め煮 おかか和え わかめのみそ汁 バナナ	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、鶏もも肉、高野豆腐、みそ、〇卵、〇調整豆乳、かつお節	米、〇砂糖、〇オートミール、〇無塩バター、砂糖、油、片栗粉	バナナ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、にんにく
25 火	そぼろどんぶり すまし汁 ブロッコリーサラダ 梨	保育乳 ジャムサンド	保育乳、豚ひき肉、かつお節	米、〇食パン、和風ドレッシング、油、砂糖	にんじん、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、しょうが、〇100%果実ジャム、梨
26 水	キャロットライス 鶏の唐揚げ マッシュポテト キャベツサラダ ワカメスープ オレンジ	保育乳 誕生日ケーキ	保育乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、かつお節	米、じゃがいも、片栗粉、揚げ油、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、クリームコーン缶、ねぎ、しょうが、カットわかめ、オレンジ
27 木	ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーひじき炒め ポテトスープ バナナ	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、さけ、〇卵、〇豆乳、豚肉、かつお節	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、油	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、バナナ
28 金	たきこみごはん ちくわの磯辺揚げ おかか和え 豆腐みそ汁 オレンジ	保育乳 紅芋スコーン	保育乳、鶏手羽元、沖縄豆腐、豚肉、〇プレーンヨーグルト、みそ、〇卵、ちくわ、かつお節	米、〇強力粉、〇さつまいも、〇無塩バター、〇三温糖、砂糖、天ぷら粉、〇紅芋パウダー	オレンジ、にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ、青のり
29 土	ピラフ ウィンナー 春雨野菜スープ パインアップル 	保育乳 ビスケット	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、ウィンナー、かつお節	米、はるさめ、〇ビスケット	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン缶、パイン缶
31 月	麦ごはん しらす納豆 鶏のから揚げ フライドポテト わかめのみそ汁 オレンジ	保育乳 かぼちゃケーキ	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、みそ、しらす干し、わかめ、〇牛乳、かつお節、〇卵	米、押麦、油、〇ホットケーキ粉、〇油、〇無塩バター、〇砂糖	オレンジ、じゃがいも、〇かぼちゃ

☆ 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



10月離乳食こんだて表①



2022年10月

宜野湾市 子育て支援課

日 付	曜 日	材料と体内での主なはたらき						
		5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃			
1	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
3	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	さつまいも、 米	にんじん、キャベツ、長ねぎ、 もやし、こまつな、干しいたけ、 カットわかめ
4	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	にんじん、ブロッコリー、こ まつな、えのきたけ、たま ねぎ、ピーマン
5	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	じゃがいも、 米	にんじん、こまつな、えのきたけ、 たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマ ン、ピーマン、ねぎ、カットわかめ
6	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	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	こまつな、たまねぎ、もやし、にん じん、えのきたけ、コーン缶、ピー マン、赤ピーマン、黄ピーマン、切 り干しいたけ、ピーマン
7	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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	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
8	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、こまつな、しめ じ、えのきたけ、ねぎ
10	月	 ス ポ ー ツ の 日 						
11	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 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、か ぼちゃ、こまつな、えのきた け、きゅうり、ピーマン、コーン 缶、カットわかめ
12	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、じゃがい も	たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、なす、コーン 缶、こまつな
13	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	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、もやし、にんじ ん、こまつな、もずく、ねぎ
14	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 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	とうがん、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、こまつな、生し いたけ、しめじ、えのきたけ、 ねぎ
15	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米、じゃがい も	にんじん、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

※16日以降は裏面











10月離乳食こんだて表②



2022年10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
17	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜トマトペースト	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	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、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			
18	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、豆腐、豚肉	さつまいも、米	とうがん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、ねぎ、干しいたけ
			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	水	 お弁当会 				ミルク、白身魚	米、さつまいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、干しいたけ
			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	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参トマト青菜ペースト	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 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			
21	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜トマトペースト	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	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、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			
22	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ
								
24	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜トマトキャベツペースト	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、さつまいも	たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん
			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			
25	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 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、食パン、じゃがいも	にんじん、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、たまねぎ
			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			
26	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツトマトペースト	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	米、じゃがいも、さつまいも	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、こまつな
			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			
27	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参トマト青菜ペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐	米、さつまいも、マカロニ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、こまつな、長ねぎ、切り干しいたけ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ			
28	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、しめじ、こまつな、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、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			
29	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉、豆腐	米、はるさめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン缶
								
31	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜トマトペースト	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	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 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