



11月献立表



2022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 火	ごはん 豆腐のみそ煮 キャベツのツナ和え ジャが芋スープ 梨	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、豚肉、豆腐、大豆水煮、ツナ油漬缶、みそ、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、○無塩バター、○黒砂糖、○小麦粉、○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、梨
2 水	麦ごはん 魚の塩焼き 野菜ひじき炒め だいこんのみそ汁 オレンジ	保育乳 ツナマヨポテトパン	保育乳、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶、油揚げ	米、○食パン、○マヨネーズ、押麦、油、○じゃがいも	にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、長ねぎ、ひじき、○きゅうり、オレンジ
3 木	文化の日				
4 金	肉わかめうどん ちくわインボ揚げ おかか和え パナナ	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	もやし、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
5 土	ごはん マーボー豆腐 ウィンナー すまし汁 パイナップル	保育乳 ビスケット	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ、ウィンナー	米、油	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干ししいたけ、にんにく、パイン缶
7 月	ごはん 鶏の照り焼き キャベツおかか和え 豆腐みそ汁 柿	保育乳 バナナケーキ	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、○卵、○牛乳、みそ	米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○砂糖、砂糖、油	○かき、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
8 火	チキンカレー ウィンナー ナムル すまし汁 オレンジ	保育乳 ニラピラヤーチー	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、ウィンナー	米、じゃがいも、○小麦粉、和風ドレッシング	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、しめじ、○にら
9 水	ごはん 鮭の塩焼き クープイリチー 青菜すまし汁 バナナ	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、鮭、三枚肉、○卵、○豆乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、こんにゃく、パン粉、砂糖、油、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○黒砂糖	にんじん、こまつな、クリームコーン缶、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しだいこん、バナナ
10 木	麦ごはん しらす納豆 豆腐と野菜のあんかけ キャベツみそ汁 梨	保育乳 ヨーグルトスコーン	保育乳、豆腐、挽きわり納豆、豚肉、○プレーンヨーグルト、○豆乳、みそ、しらす干し	米、○強力粉、○油、○三温糖、押麦、片栗粉	梨、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
11 金	ごはん 高野豆腐含め煮 ごま和え 青菜みそ汁 オレンジ	保育乳 スウィートポテト	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、片栗粉、砂糖、すりごま	○オレンジ、こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、えのきたけ
12 土	五目ごはん ウィンナー 豆腐わかめスープ パイナップル	保育乳 ホットケーキ	沖縄豆腐、豚肉、ウィンナー、○豆乳	米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○砂糖、○油	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、パイン缶
14 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル ジャが芋みそ汁 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	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、しらす干し、○油、○三温糖、砂糖、ごま油、油	○りんご、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 火	中華どんぶり すまし汁 切干大根の和え物 オレンジ	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	オレンジ、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
16 水	☆ お弁当会 ☆				
17 木	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 紅芋ちんすこう	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、ツナ缶	米、じゃがいも、○紅イモパウダー、○小麦粉、○砂糖、○油、和風ドレッシング	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
18 金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮 オレンジ	保育乳 しらすおにぎり	保育乳、豆腐、ウィンナー、みそ、しらす干し、○しらす干し、○青のり	○米、米、砂糖、白ごま	だいこん、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、こんぶ、オレンジ
19 土	ドライカレー ウィンナー すまし汁 パイナップル	保育乳 ビスケット	保育乳、豚ひき肉	米、○ビスケット、カレールウ	たまねぎ、パイン缶、にんじん、ピーマン、にんにく
21 月	あわごはん 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ 青菜みそ汁 バナナ	保育乳 芋てんぶら	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、はるさめ、あわ、砂糖、ごま油	バナナ、こまつな、えのきたけ、きゅうり、にんじん、黒きくらげ
22 火	ピピンパ ウィンナー 豆腐スープ オレンジ	保育乳 ジャムサンド	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、ウィンナー	米、○食パン、ごま油、白ごま、砂糖	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、○100%果実ジャム
23 水	勤労感謝の日				
24 木	ごはん 鶏のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め 青菜スープ かき	保育乳 紅芋クッキー	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、みそ、○卵、○牛乳	米、油、砂糖、白ごま、ごま油、○砂糖、○無塩バター、○紅芋パウダー	かき、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
25 金	スパゲティミートソース ナムル ポテトスープ バナナ	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、わかめふりかけ、干しいたけ、ひじき、にんにく、バナナ
26 土	もずくどんぶり ウィンナー すまし汁 パイナップル	保育乳 ホットケーキ	鶏ひき肉、ウィンナー、○豆乳	米、片栗粉、砂糖、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○砂糖、○油	もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、パイン缶
28 月	ごはん 鶏の甘辛煮 おかか和え キャベツみそ汁 りんご	保育乳 ヨーグルトスコーン	保育乳、鶏もも肉、豆腐、○プレーンヨーグルト、○卵、みそ	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、油	りんご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、しめじ、こまつな、生しいたけ、ねぎ
29 火	あわごはん 魚のオーロラ焼き もずくチャンプルー ポテトスープ バナナ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ	保育乳、白身魚(キング)、○調製豆乳、豚肉	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○さつまいも、揚げ油、○油、○砂糖、あわ、油、片栗粉、マヨネーズ	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、ねぎ
30 水	キャロットライス ミートローフ ブロッコリーサラダ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 誕生日ケーキ	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、ツナ油漬缶、豚ひき肉、卵	米、小麦粉、油、パン粉、○誕生日ケーキ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、グリーンピース、コーン缶

☆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



2022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
1	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな
2	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ポテトペースト	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、食パン、 じゃがいも	にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、長ねぎ、コーン缶、ひじき、こまつな
3	木	 文化の日 						
4	金	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	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮	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	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、たまねぎ
5	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、たまねぎ
7	月	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、豆腐	米、さつまいも	キャベツ、こまつな、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、たまねぎ
8	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ポテトペースト	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 鶏ポテト煮 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
9	水	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	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、刻みこんぶ、切り干しだいこん
10	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ポテトペースト	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	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
11	金	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、さつまいも	こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、えのきたけ、たまねぎ
12	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
14	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ポテトペースト	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、じゃがいも、さつまいも	りんご、長ねぎ、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、たまねぎ
15	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、じゃがいも	にんじん、こまつな、きゅうり、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

※16日以降は裏面



11月離乳食こんだて表②



2022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
16	水	お弁当会				ミルク	米、さつまいも	
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→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	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	だいこん、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、こんぶ、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			
19	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
21	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	さつまいも、米	こまつな、えのきたけ、きゅうり、にんじん、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			
22	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 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、パン、じゃがいも	こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、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			
23	水	勤労感謝の日						
24	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、ホットケーキ粉	こまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク ホットケーキ			
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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、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
			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			
26	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、たまねぎ
28	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	米	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、しめじ、こまつな、生しいたけ、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			
29	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	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	保育乳、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、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	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	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 鶏とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	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