



12月献立表



日付	献立名	おやつ	材料名		
			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	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 春雨スープ みかん	保育乳 紅芋ちんすこう	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、はるさめ、押麦、砂糖、油、片栗粉、○紅芋パウダー、○小麦粉、○砂糖、○油	みかん、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干ししいたけ、しょうが、カットわかめ
2 金	ごはん 魚のコーンクリーム焼き キャベツひじき炒め 青菜スープ りんご	保育乳 塩こんぶおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉	○米、米、小麦粉、揚げ油、油	りんご、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、クリームコーン缶、ピーマン、切り干しいたけ、しょうが、カットわかめ
3 土	ドライカレー ウインナー 豆腐スープ パイナップル	保育乳 ビスケット	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ウインナー	米、カレー粉、○ビスケット	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、パイン缶
5 月	あわごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ オレンジ	保育乳 大学いも	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○揚げ油、パン粉、あわ、砂糖、油、白ごま、○砂糖	オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しいたけ、しょうが
6 火	ごはん 魚のみそマヨ焼き もずくチャンプルー 青菜スープ りんご	保育乳 ヨーグルトスコーン	保育乳、白身魚(キング)、○プレーンヨーグルト、豚肉、油揚げ、○卵、みそ	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、マヨネーズ、油、砂糖	りんご、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ、にら
7 水	ごはん 豚肉豆腐みそ煮 ナムル キャベツスープ オレンジ	保育乳 紅芋クッキー	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、○卵、○牛乳	米、砂糖、ごま油、油、片栗粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○紅芋パウダー	オレンジ、キャベツ、こまつな、長ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、切り干しいたけ、しょうが、にんじん、ひじき
8 木	ごはん 豆乳シチュー すまし汁 ブロッコリー炒め パナナ	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、○豆乳、○卵	米、じゃがいも、油、小麦粉、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○黒砂糖	パナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、こまつな、コーン缶
9 金	ごはん すき焼き すまし汁 ブロッコリーおかか和え みかん	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○卵、みそ、○牛乳	米、しらたき、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、砂糖、○黒ごま、片栗粉、油	みかん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、長ねぎ、ごぼう、しょうが
10 土	わかめごはん ウインナー 豚汁 パイナップル	保育乳 ホットケーキ	保育乳、豚肉、みそ、ウインナー、○牛乳	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、○油	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ、パイン缶
12 月	ごはん 豚と野菜しょうが焼き 和風スパゲティサラダ 鶏とキャベツみそ汁 パナナ	保育乳 スイートポテト	保育乳、豚肉、鶏もも肉、みそ、ツナ油漬缶、○卵	○さつまいも、米、サラダ用スパゲティ、和風ドレッシング、○無塩バター、○生クリーム、あわ、油、三温糖、片栗粉、○砂糖	パナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、○マーマレード、しょうが
13 火	カレーライス ウインナー キャベツサラダ 豆腐スープ みかん	保育乳 ニラヒラヤーチー	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、ウインナー、ツナ油漬缶、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、和風ドレッシング、○油	みかん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、ねぎ、○にら、カットわかめ
14 水	ウッチャンライス ハンバーグのトマトソースかけ ブロッコリーサラダ 春雨スープ りんご	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、卵	米、パン粉、片栗粉、砂糖、油、はるさめ、○誕生会ケーキ	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶、えのきたけ、コーン缶、赤ピーマン、にんじん、しめじ、ねぎ、キャベツ、りんご
15 木	ごはん 鶏の煮つけ 野菜の和え物 じゃが芋みそ汁 パナナ	保育乳 ショートブレッド	保育乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、砂糖、マヨネーズ	パナナ、もやし、にんじん、こまつな、パイン缶、えのきたけ、○いちごジャム
16 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 わかめシラスおにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ、○しらす干し	○米、スパゲティ、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、油	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、○わかめふりかけ、にんにく、オレンジ
17 土	そばろどんぶり ウインナー 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、ウインナー	米、油、○ビスケット	こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが、パイン缶
19 月	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 すまし汁 みかん	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、○卵、○牛乳	米、押麦、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール	みかん、にんじん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しいたけ、しょうが、黒きくらげ
20 火	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 青菜スープ パナナ	保育乳 ジャムサンド	保育乳、豚肉、油揚げ	じゃがいも、米、○食パン、油、砂糖、片栗粉	こまつな、にんじん、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、パナナ、○100%果実ジャム
21 水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、○豆乳	○ホットケーキ粉、○小麦粉、○油、○黒砂糖	
22 木	たきこみごはん 鶏肉の照り焼き ツナ和え 豆腐みそ汁 りんご	保育乳 ヨーグルトスコーン	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、○プレーンヨーグルト、○卵	米、砂糖、○強力粉、○無塩バター、○砂糖	りんご、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ねぎ、干ししいたけ、しょうが、カットわかめ
23 金	キャロットライス 鶏肉オーロラ焼き 野菜ソテー ポテトスープ オレンジ	保育乳 Xmasクッキー	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、マヨネーズ、○コーンフレーク、油、砂糖	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、生しいたけ、赤ピーマン、セロリ、コーン缶、ジャガイモ、オレンジ
24 土	ごはん マーボー豆腐 ウインナー すまし汁 パイナップル	保育乳 ホットケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ、ウインナー、○牛乳	米、油、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、○小麦粉	パイン缶、長ねぎ、にんじん、干ししいたけ、にんにく
26 月	あわごはん 厚揚げそぼろ煮 ナムル 鶏肉スープ りんご	保育乳 紅芋スコーン	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、○プレーンヨーグルト、○卵、みそ	米、○強力粉、○紅芋パウダー、○無塩バター、○三温糖、あわ、砂糖、ごま油、油	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ピーマン、切り干しいたけ、しょうが
27 火	ごはん 魚の天ぷら 春雨チャンプルー 大根みそ汁 オレンジ	保育乳 人参ケーキ	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、みそ	米、○ホットケーキ粉、○油、揚げ油、片栗粉、○砂糖、はるさめ、砂糖、油、○白ごま	オレンジ、だいこん、キャベツ、○にんじん、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン
28 水	沖縄そば ごま和え みかん	保育乳 みそおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○ツナ油漬缶、○みそ	沖縄そば、○米、○三温糖、砂糖、すりごま	みかん、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、○味付けのり

☆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





12月離乳食こんだて表①



2022年12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
1	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 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、キャベツ、コーン缶、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、たまねぎ
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 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、にんじん、ブロッコリー、長ねぎ、ごぼう、こまつな
3	土	野菜がゆ	ぞうすい 	ぞうすい 	ぞうすい 	豆腐、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ
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 ミルク さつまいも煮	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、鶏ひき肉、豆腐	さつまいも、米、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しいたけ、いこん
6	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	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ
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 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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜ペーストサンド	ミルク、鶏肉	米、食パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、こまつな、コーン缶
8	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 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	米、さつまいも	キャベツ、こまつな、長ねぎ、にんじん、切り干しいたけ、いこん、干しいたけ、ひじき、たまねぎ
9	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、にんじん、しめじ、こまつな、コーン缶、ピーマン、ひじき、たまねぎ
10	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
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	こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ
13	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 ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 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	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、ねぎ、切り干しいたけ、いこん、カットわかめ、こまつな
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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	りんご、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、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



※15日以降は裏面



12月離乳食こんだて表②

2022年12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
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 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	たまねぎ、にんじん、こまつな
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 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、ブロッコリー、こまつな、ピーマン
17	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
19	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 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	にんじん、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
20	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 さつま芋りんご煮	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋りんご煮	軟飯→ごはん 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋りんご煮	ミルク、鶏肉、豆腐	さつまいも、米	りんご、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、たまねぎ
21	水	お弁当会				ミルク 野菜がゆ	米	たまねぎ、にんじん、こまつな
22	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 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、豚肉、豆腐	じゃがいも、米、食パン	こまつな、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン
23	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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、鶏肉	米	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、生しいたけ、赤ピーマン、コーン缶
24	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
26	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜キャベツ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 ミルク さつま芋りんご煮	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋りんご煮	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋りんご煮	ミルク、豆腐、豚ひき肉	米、さつまいも、じゃがいも	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、ひじき、こまつな
27	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜キャベツ大根ペースト	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	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン
28	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 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 鶏肉とうふ煮 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	米、じゃがいも	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、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

