



9月献立表



2023年09月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 <small>(〇はおやつ材料)</small>		
			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 金	カレーうどん ちくわいソベ揚げ すまし汁 パナナ	保育乳 ココアケーキ	保育乳、豚肉、ちくわ、〇卵、〇牛乳	ゆでうどん、小麦粉、揚げ油、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、〇砂糖、〇ビュアココア	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、あおのり、バナナ
2 土	マーボー豆腐どんぶり 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、〇ビスケット	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、パイン缶
4 月	ごはん チキンラタウユ オクラサラダ 青菜スープ りんご	保育乳 ヨーグルトスコーン	保育乳、鶏もも肉、豚肉、ウィンナー、ツナ油漬缶、〇プレーンヨーグルト、〇卵	米、砂糖、油、〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖	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
5 火	あわごはん 魚の天ぷら 乾物の炒め和え 冬瓜スープ オレンジ	保育乳 バナナケーキ	保育乳、白身魚(キング)、〇卵、豚肉、〇牛乳、油揚げ	米、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、小麦粉、揚げ油、あわ、〇砂糖、はるさめ、砂糖、ごま油	オレンジ、とうがん、こまつな、〇バナナ、にんじん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ
6 水	みそすき丼 すまし汁 おかか和え パナナ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、豚肉、みそ、〇ツナ油漬缶	米、〇食パン、しらたき、〇じゃがいも、〇マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油	バナナ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、〇きゅうり、しょうが
7 木	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁 梨	保育乳 芋てんぷら	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ	〇さつまいも、米、〇小麦粉、〇揚げ油、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、切り干しいんこ、黒きくらげ
8 金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き パパイヤイリチー 青菜みそ汁 オレンジ	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、〇みそ、〇ツナ缶	〇米、米、油	青パパイヤ、こまつな、にんじん、しめじ、マーマレード、にら、ひじき、オレンジ
9 土	運動会				
11 月	ごはん 魚のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め じゃが芋スープ バナナ	保育乳 人参ケーキ	保育乳、白身魚(キング)、〇卵、みそ	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇油、〇砂糖、油、砂糖、〇白ごま、白ごま、ごま油	バナナ、ブロッコリー、こまつな、〇にんじん、にんじん、たまねぎ、しめじ、ひじき
12 火	チキンカレー ウィンナー グリーンサラダ すまし汁 りんご	保育乳 ジャムサンド	保育乳、鶏もも肉、ウィンナー	米、〇食パン、じゃがいも、和風ドレッシング	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、〇100%果実ジャム、りんご
13 水	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、サラダ用スパゲティ、〇三温糖、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
14 木	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ パナナ	保育乳 さつま芋のポテトフライ	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、豚ひき肉、大豆水煮、油揚げ、みそ	〇さつまいも、米、〇揚げ油、油、砂糖、〇砂糖	バナナ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、キャベツ、ピーマン、しょうが
15 金	あわごはん 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 オートミールクッキー	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇卵、〇プレーンヨーグルト	じゃがいも、米、あわ、油、砂糖、片栗粉、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、〇オートミール	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、オレンジ
16 土	わかめごはん ウィンナー 豚汁 パイナップル	保育乳 ビスケット	保育乳、豚肉、みそ、ウィンナー	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、〇パイン缶
18 月	敬老の日				
19 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、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
20 水	☆ お弁当会 ☆				
21 木	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁 パナナ	保育乳 チーズケーキ	保育乳、〇調整豆乳、〇チーズ		
22 金	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁 パナナ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、〇調製豆乳、みそ、〇こしあん(生)、油揚げ	米、〇ホットケーキ粉、しらたき、〇さつまいも、〇油、〇砂糖、砂糖、ごま油、油	〇バナナ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、こまつな、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、切り干しいんこ、ひじき
23 土	秋分の日				
25 月	ごはん 厚揚げみそ煮 キャベツのツナ和え じゃが芋スープ バナナ	保育乳 ジャムサンド	保育乳、豚肉、厚揚げ、大豆水煮、ツナ油漬缶、みそ	米、じゃがいも、油、砂糖、〇食パン	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、〇100%果実ジャム
26 火	麦ごはん オクラ納豆 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、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、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
27 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 星のスープ オレンジ	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐	米、パン粉、片栗粉、砂糖、油、焼ふ(星の麩)	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶(カット)、えのきたけ、にんじん、しめじ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ
28 木	ごはん 肉じゃが パナナ おかか和え 豆腐みそ汁	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	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、バナナ
29 金	たきこみごはん ちくわいソベ揚げ ツナ和え 鶏のみそ汁 オレンジ	保育乳 さつまいもケーキ	保育乳、鶏もも肉、ちくわ、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、〇牛乳、〇卵	米、小麦粉、揚げ油、〇さつまいも、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、〇砂糖	オレンジ、にんじん、とうがん、もやし、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、〇砂糖
30 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 ホットケーキ	保育乳、豚ひき肉	米、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、〇三温糖、〇小麦粉	パイン缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく

☆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



2023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	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
1	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	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	こまつな、にんじん、しめじ、ピーマン、にら、干しいたけ、ひじき、たまねぎ
2	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
4	月	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、なす、にんじん、こまつな、きゅうり、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン
5	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参冬瓜青菜ネギペースト	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	とうがん、こまつな、にんじん、ピーマン、ひじき、干しいたけ
6	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 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、パン、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、きゅうり
7	木	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	さつまいも、 米	にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しいたけ、こまつな、たまねぎ
8	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	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	こまつな、にんじん、しめじ、ピーマン、にら、干しいたけ、ひじき、たまねぎ
9	土	 運動会 						
11	月	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、 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
12	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 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、食パン、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、しめじ、ピーマン、コーン缶、ひじき
13	水	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	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
14	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、たまねぎ、もやし、こまつな、キャベツ、ピーマン
15	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、もやし、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、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

2023年9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				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	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	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
18	月	敬老の日						
19	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 青菜ホトハースト	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、じゃがいも	にんじん、こまつな、ブロッコリー、赤ピーマン、たまねぎ
20	水	お弁当会				ミルク	米、さつまいも	
21	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 青菜ホトハースト	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	たまねぎ、にんじん、こまつな
22	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 青菜ホトハースト	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	じゃがいも、米	にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、カットわかめ
23	土	秋分の日						
25	月	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 青菜ホトハースト	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、キャベツ、にんじん、こまつな、ピーマン、カットわかめ
26	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 青菜キャブハースト	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	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、こまつな
27	水	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 青菜ホトハースト	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、じゃがいも	たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん、しめじ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、こまつな
28	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 キャブホトハースト	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、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
29	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 青菜冬瓜ペースト	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	さつまいも、米	にんじん、とうがんと、もやし、こまつな、ねぎ、干しいたけ、たまねぎ
30	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

★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