



10月献立表



2023年10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
2月	あわごはん マーボー豆腐 ナムル 鶏とキャベツスープ バナナ	保育乳 大学いも	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏も肉、みそ、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、〇黒砂糖、あわ、 〇揚げ油、油、三温糖、ごま油、 〇白ごま、砂糖、片栗粉	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、 長ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、 にんにく、カットわかめ、バナナ
3火	ごはん 魚のオーロラ焼き 春雨チャンプルー 青菜みそ汁 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、みそ、油揚げ、〇卵、〇牛乳	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、〇黒ごま、砂糖	オレンジ、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
4水	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ キャベツスープ バナナ	保育乳 ジャムサンド	保育乳、豚肉	じゃがいも、米、〇食パン、揚げ油、 油、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、 しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、 切り干しいたけ、しょうが、 カットわかめ、バナナ、 〇100% 果実ジャム
5木	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き みかん	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、〇米、砂糖	みかん、キャベツ、もやし、にんじん、 コーン缶、赤ピーマン、にら、 〇わかめふりかけ、しょうが
6金	ベジタブルカレー ウィンナー すまし汁 ブロッコリーサラダ 梨	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、豚肉、ウィンナー、 〇調製豆乳、〇こしあん(生)	米、じゃがいも、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
7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 ビスケット	保育乳、鶏ひき肉、ウィンナー	米、片栗粉、砂糖、〇ビスケット	もずく、パン缶、コーン缶、 赤ピーマン、ピーマン、しょうが
9月	スポーツの日				
10火	麦ごはん 昆布納豆 トーフチャンプルー 大根みそ汁 オレンジ	保育乳 芋てんぷら	保育乳、挽きわり納豆、 沖縄豆腐、豚肉、みそ、 油揚げ	米、〇さつまいも、 〇天ぷら粉、〇揚げ油、 押麦、油	オレンジ、たまねぎ、 だいこん、キャベツ、 にんじん、えのきたけ、 ピーマン、ねぎ、 塩こんぶ
11水	びんば 豆腐スープ バナナ	保育乳 パンキンケーキ	保育乳、豚肉、 〇調製豆乳、 沖縄豆腐、みそ	米、〇ホットケーキ粉、 〇油、〇砂糖、 ごま油、白ごま、 砂糖	バナナ、 〇かぼちゃ、 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
12木	ごはん パーベキューチキン キャベツおかか和え 大根みそ汁 梨	保育乳 ニラヒラヤーチー	保育乳、鶏もも肉、 みそ、油揚げ、 〇調製豆乳、 〇ツナ缶	米、 〇小麦粉、 〇油、 砂糖、 油	梨、 だいこん、 キャベツ、 にんじん、 こまつな、 えのきたけ、 カットわかめ、 〇ニラ
13金	ごはん 魚の甘辛煮 もずくチャンプルー ポテトスープ 柿	保育乳 ストーンクッキー	保育乳、白身魚(キング)、 豚肉、 〇卵、 〇牛乳	米、 じゃがいも、 〇小麦粉、 〇無塩バター、 〇砂糖、 揚げ油、 片栗粉、 油、 砂糖	柿、 キャベツ、 もやし、 にんじん、 こまつな、 もずく、 〇レーズン、 ねぎ
14土	カレーピラフ ウィンナー 春雨野菜スープ パイナップル	保育乳 ホットケーキ	保育乳、豚肉、 沖縄豆腐、 ウィンナー、 〇調製豆乳	米、 はるさめ、 〇ホットケーキ粉、 〇油、 〇砂糖	パン缶、 たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 ピーマン、 コーン缶
16月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 冬瓜スープ 梨	保育乳 芋てんぷら	保育乳、厚揚げ、 挽きわり納豆、 豚肉、 みそ、 ツナ油漬缶	〇さつまいも、 米、 〇小麦粉、 〇揚げ油、 押麦、 砂糖、 油、 片栗粉	梨、 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
17火	沖縄そば おかか和え みかん	保育乳 みそおにぎり	保育乳、 三枚肉、 かまぼこ、 〇みそ、 〇ツナ缶	沖縄そば、 〇米、 砂糖	青切みかん、 もやし、 にんじん、 こまつな、 ねぎ
18水	☆ お弁当会 ☆				
19木	ごはん 松風焼き 柿 切干大根と豚肉の炒め物 青菜スープ	保育乳 ツナマヨポテトパン	保育乳、 鶏ひき肉、 豚肉、 〇ツナ油漬缶、 みそ	米、 〇食パン、 〇マヨネーズ、 パン粉、 砂糖、 油、 白ごま	こまつな、 たまねぎ、 もやし、 にんじん、 えのきたけ、 コーン缶、 〇じゃがいも、 ピーマン、 切り干しいたけ、 こんにゃく、 黒きくらげ
20金	あわごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ バナナ	保育乳 黄桃蒸しケーキ	保育乳、 豚肉、 沖縄豆腐、 〇調製豆乳、 〇こしあん(生)、 油揚げ	米、 〇ホットケーキ粉、 はるさめ、 〇油、 〇砂糖、 あわ、 砂糖、 油、 片栗粉、 ごま油	バナナ、 たまねぎ、 にんじん、 〇もも缶、 こまつな、 きゅうり、 パン缶、 ピーマン、 黒きくらげ、 干しいたけ
21土	豚と野菜しょうが焼き どんぶり ウィンナー すまし汁 オレンジ	保育乳 ビスケット	保育乳、 豚肉、 ウィンナー	米、 油、 砂糖、 片栗粉、 〇ビスケット	オレンジ、 たまねぎ、 こまつな、 にんじん、 しめじ、 えのきたけ、 しょうが
23月	あわごはん 厚揚げみそ煮 キャベツのツナ和え じゃが芋スープ 梨	保育乳 チーズケーキ	保育乳、 豚肉、 厚揚げ、 大豆水煮、 ツナ油漬缶、 みそ、 〇調製豆乳、 〇チーズ	米、 じゃがいも、 あわ、 油、 砂糖、 〇ホットケーキ粉、 〇油、 〇砂糖	キャベツ、 たまねぎ、 にんじん、 こまつな、 しめじ、 カットわかめ、 梨
24火	そばろ(四色)どんぶり ブロッコリーサラダ バナナ	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、 豚ひき肉、 〇プレーンヨーグルト	米、 和風ドレッシング、 油、 砂糖、 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、 バナナ、 コーン缶、 ブロッコリー、 しょうが
25水	キャロットライス 鶏肉唐揚げ 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 誕生会ケーキ	保育乳、 鶏もも肉、 ツナ油漬缶	米、 じゃがいも、 片栗粉、 揚げ油、 マヨネーズ、 〇ケーキ	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
26木	ごはん 高野豆腐含め煮 おかか和え 豚肉と根菜みそ汁 梨	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、 〇調製豆乳	〇さつまいも、 米、 〇生クリーム、 〇三温糖、 片栗粉、 砂糖	梨、 にんじん、 だいこん、 もやし、 こまつな、 えのきたけ、 〇マーメレード
27金	ミートソースパグティ ポテトスープ ブロッコリーサラダ バナナ	保育乳 昆布おにぎり	保育乳、 豚ひき肉、 大豆水煮	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、 〇塩こんぶ、 にんにく
28土	五目ごはん ウィンナー 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、 〇調製豆乳	米、 〇ホットケーキ粉、 〇油、 〇砂糖	にんじん、 こまつな、 しめじ、 えのきたけ、 ねぎ、 パン缶
30月	たきこみごはん 鶏の甘辛煮 おかか和え 大根みそ汁 柿	保育乳 お芋スコーン	保育乳、 鶏もも肉、 豚肉、 〇プレーンヨーグルト、 みそ、 〇卵	米、 〇強力粉、 〇さつまいも、 〇無塩バター、 〇三温糖、 砂糖	柿、 にんじん、 だいこん、 こまつな、 しめじ、 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
31火	ごはん 鮭のみそ焼き 梨 ブロッコリーひじき炒め ポテトスープ	保育乳 かぼちゃケーキ	保育乳、 さけ、 〇卵、 〇牛乳、 豚肉、 みそ	米、 じゃがいも、 〇ホットケーキ粉、 〇無塩バター、 〇砂糖、 油、 砂糖、 白ごま、 ごま油	梨、 ブロッコリー、 こまつな、 にんじん、 たまねぎ、 えのきたけ、 〇かぼちゃ粉、 ひじき

☆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



2023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	かや熱となる食物	体の調子をよくなる食物
2	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 豆腐そぼろ煮 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、豆腐、 豚ひき肉	さつまいも、 米	にんじん、キャベツ、もやし、 こまつな、長ねぎ、干しいたけ、 カットわかめ、たまねぎ
3	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、ブロッコリー、 こまつな、えのきたけ、たま ねぎ、ピーマン
4	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	こまつな、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、しめじ、赤ビー マン、黄ピーマン、切り干しだ いこん、カットわかめ
5	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 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	たまねぎ、にんじん、ブ ロccoli、なす、コーン 缶、 こまつな
6	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、もやし、にんじ ん、コーン缶、赤ビーマ ン、 こまつな
7	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、赤ビーマ ン、ピーマン、 にんじん
9	月	 スポーツの日 						
10	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 青菜キャベツ大根ペースト	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	たまねぎ、だいこん、キャ ベツ、にんじん、えのきた け、ピーマン、ねぎ、 こまつな
11	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 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	かぼちゃ、こまつな、にん じん、たまねぎ、もやし、 コーン缶、キャベツ、ねぎ
12	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 青菜キャベツ大根ペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつまいも煮	ミルク、豆腐	米 さつまいも	だいこん、キャベツ、にん じん、こまつな、えのきた け、カットわかめ、 たまねぎ
13	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 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、もやし、にんじ ん、こまつな、もずく、ねぎ
14	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉、豆腐	米	たまねぎ、キャベツ、にん じん、ピーマン、コーン缶
16	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 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	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

★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

※17日以降は裏面



10月離乳食こんだて表②



2023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	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
17	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	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	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、 たまねぎ
18	水	お弁当会				ミルク	さつまいも	
19	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	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
20	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	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
21	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
23	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トギスペースト	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、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、 カットわかめ
24	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	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、 さつまいも	にんじん、こまつな、コーン缶、 ブロッコリー、たまねぎ
25	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	かぼちゃ、こまつな、にんじん、 たまねぎ、もやし、 コーン缶、キャベツ、ねぎ
26	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	さつまいも、 米	にんじん、だいこん、もやし、 こまつな、えのきたけ、 たまねぎ
27	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	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
28	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
30	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大根ペースト	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、さつまいも	にんじん、だいこん、こまつな、 しめじ、キャベツ、ねぎ、 干しいたけ、カットわかめ、 たまねぎ
31	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トギスペースト	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

★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