

11 月 献 立



2023年11	A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH	11 /-	3 HM 17 18	Ember	宜野湾市 子育て支援課	
日付	献立名	おやつ	血や肉や骨になるもの	材料名	(Oはおやつ材料) 体の調子を整えるもの	
1 水	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 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、〇卵、〇牛乳	じゃがいも、米、あわ、油、砂糖、片 栗粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、〇 小麦粉、〇オートミール	にんじん、こまつな、〇トマトペースト、〇たま ねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、 ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、〇にんにく、カッ トわかめ、みかん	
2 木	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ おかか和え バナナ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、〇ツナ油漬 缶、〇みそ	ゆでうどん、〇米、小麦粉、揚げ油、〇三温糖、油、砂糖	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、 カットわかめ、〇味付けのり、あお のり、バナナ	
3 金	\$18 +	4 9	文 化 の 日	28 + 3. · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
4 土	マーボー豆腐どんぶり 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、沖縄豆腐、豚ひき肉、ウインナー、みそ	米、油、Oビスケット	パイン缶、長ねぎ、にんじん、干ししいたけ、にんにく	
6 月	ごはん 鶏のパイン煮 春雨サラダ 青菜みそ汁 柿	保育乳 ヒラヤーチー	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、〇 豆乳、〇ツナ缶	米、はるさめ、砂糖、ごま油、〇小麦 粉、〇上新粉、〇ごま油	かき、こまつな、パイン缶、えのきたけ、きゅうり、にんじん、黒きくらげ、 〇二ラ	
7 火	ごはん 魚のパン粉焼き クーブイリチー 青菜すまし汁 みかん	保育乳 塩昆布おにぎり	保育乳、白身魚(キング)、三枚肉	〇米、米、じゃがいも、マヨネーズ、 こんにゃく、パン粉、砂糖、油	みかん、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、〇塩こんぶ	
8 水	みそすき丼 ツナ和え バナナ	保育乳 ジャムサンド	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、ツナ油漬缶	米、〇食パン、しらたき、砂糖、片栗 粉、油	オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、しょうが、〇100%果実ジャム	
9 木	ごはん 鶏のみそ焼き 野菜ひじき炒め 豆腐スープ りんご	保育乳 紅芋ちんすこう	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、みそ	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇ラード、 油、砂糖、〇紅芋粉、白ごま、ごま 油	りんご、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、キャベツ	
10 金	カレーライス ウィンナー すまし汁 ブロッコリーサラダ オレンジ	保育乳 バナナケーキ	保育乳、豚肉、ウインナー、〇卵、 〇牛乳	米、じゃがいも、和風ドレッシング、 ○ホットケーキ粉、○無塩バター、 ○三温糖	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、〇バナナ	
11 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、 〇豆乳	米、じゃがいも、〇ホットケーキ、〇 無塩バター、〇砂糖、〇油	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ、パイン缶	
13 月	あわごはん 肉とうふ煮 ナムル じゃが芋みそ汁 柿	保育乳 ココア蒸しケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇調製豆乳、みそ、〇こしあん(生)、油揚げ	しらたき、〇砂糖、〇油、あわ、砂糖、ごま油、油	柿、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 だいこん、ひじき	
14 火	麦ごはん おかか納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁 梨	保育乳 ストーンクッキー -	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、〇牛乳、〇卵	米、押麦、片栗粉、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖、〇コーンフレーク	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、Oレーズン	
15 水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 バナナケーキ 	保育乳、〇卵、〇牛乳	○ホットケーキ粉、○無塩バター、 ○砂糖	Oバナナ	
16 木	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮 梨	保育乳 みそおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウインナー、み そ、しらす干し、〇ツナ油漬缶、〇み そ		だいこん、にんじん、こまつな、えの きたけ、ねぎ、こんぶ、梨	
17 金	ごはん 高野豆腐の含め煮 おかか和え ポテトスープ みかん	保育乳 きな粉スコーン	保育乳、豚ひき肉、調製豆乳、鶏肉、〇プレーンヨーグルト、高野豆腐、〇卵、〇きな粉	米、じゃがいも、〇強力粉、〇無塩 バター、〇三温糖、砂糖、油、片栗 粉	みかん、たまねぎ、ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、にんにく、カットわかめ	
18 土	ドライカレー ウインナー すまし汁 パイナップル		保育乳、豚ひき肉	米、Oビスケット	パイン缶、たまねぎ、にんじん、ピー マン、にんにく	
20 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツおかか和え 大根みそ汁 梨	保育乳 ツナマヨポテトパン	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、〇ツ ナ缶	米、○食パン、○マヨネーズ、○じゃ がいも 	こまつな、えのきたけ、マーマレー ド、〇きゅうり	
21 火	麦ごはん 昆布納豆 野菜ひじき炒め 豚汁 バナナ	保育乳 いも天ぷら	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、み そ、油揚げ	米、押麦、油、〇さつまいも、〇小麦 粉、〇揚げ油	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、 塩こんぶ、バナナ	
22 水	キャロットライス マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 豆腐ス一プ みかん	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、鶏もも肉、ツナ油漬缶	米、マカロニ、小麦粉、油、パン粉、〇 ケーキ	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ、みかん	
23 木	TO BE	50 A	勤労感謝の日		, DA	
24 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	〇米、スパゲティー、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、〇わかめ ふりかけ、干ししいたけ、ひじき、にんにく、バ ナナ	
25 土			親子遠足	and the state of t	2	
27 月	ごはん マーボー豆腐 ツナ和え キャベツスープ みかん	保育乳 スウィートポテト 	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚 げ、みそ、ツナ油漬缶、〇調製豆乳	〇さつまいも、米、〇生クリーム、〇 三温糖、油、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)、〇マーマレー ド、干ししいたけ、にんにく、みかん	
28 火	あわごはん 魚ケチャップあん 春雨チャンプルー ポテトスープ バナナ	 保育乳 ポーポー 	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、O 調整豆乳	米、じゃがいも、揚げ油、はるさめ、 あわ、片栗粉、油、〇黒砂糖、〇小 麦粉、〇油、〇上新粉	バナナ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、ピーマン	
29 水	ごはん 肉じゃが ブロッコリーサラダ 豆腐みそ汁 みかん	保育乳ショートブレッド	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、〇牛乳	米、じゃがいも、和風ドレッシング、 〇小麦粉、〇無塩バター、〇三温糖		
30 木	ごはん 鶏の甘辛煮 おかか和え キャベツみそ汁 柿	保育乳黒糖スコーン	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、〇プレーンヨーグルト、みそ、〇卵	米、〇強力粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、油	柿、にんじん、たまねぎ、キャベツ、 もやし、こまつな、しめじ、生しいた け、ねぎ	



11 月離乳食こんだて表①



2023	2023年11月										
日	曜	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			
付	日	O(0/373 sp.					力や熱となる食物				
1	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ。 豆腐ベースト 人参タマネギ青菜ボテトベースト	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 マカロニ野菜煮	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			
2	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ボテトペースト	7倍がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け	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、コーン缶、ピーマン、しめじ、こまつな			
3	金	ay.	··!\$+\$	文 化 (Э В	Z 98	+ 😍				
4	±	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、干しし いたけ			
			+ Z+		+2+						
6	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギ青菜ベースト	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	野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、 豚肉	米、さつまい も	こまつな、えのきたけ、に んじん、きゅうり、ごぼう、 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						
7	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギ青菜ボテトベースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク	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、切 り干しだいこん			
			野菜がゆ	野菜がゆ	野菜がゆ→おにぎり						
8	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギ青菜ベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク	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		にんじん、たまねぎ、もや し、こまつな、長ねぎ、ごぼ う			
			野菜がゆ	野菜がゆ	野菜ペーストサンド						
9	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベースト 人参タマネギ青菜ボテトベースト	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 ミルク	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、コーン缶、ピーマン、しめじ、こまつな			
			野菜がゆ	野菜がゆ	野菜がゆ→おにぎり						
10	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜キャベツベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク	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	りんご、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、 キャベツ			
			さつま芋りんご煮	さつま芋りんご煮	さつま芋りんご煮	De ch	N 18 481 x				
11		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			
13	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベースト 人参タマネギ青菜ボテトベースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク	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	ミルク、豚肉、 豆腐	米、じゃがい も	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、切り干しだいこん、ひじ き			
			野菜がゆ	野菜がゆ	野菜がゆ→おにぎり	211 5 4 5	N/				
14	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ペツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク	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	ミルク、白身魚	米、	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			
			さつま芋煮	さつま芋煮	さつま芋煮 	ミルク	*	たまねぎ、にんじん、こまつな			
15	7k	£	お弁	当会		-/- /					
	\1\		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



11月離乳食こんだて表② 🎾 🗫 🗁 💝



2023年11月 宜野湾市 子育て支援課 材料と体内での主なはたらき 日曜 9か月~11か月頃 12か月~18か月頃 5、6か月頃 7、8か月頃 付 Н 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 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 軟飯→ごはん 豆腐煮付け たまねぎ、にんじん、こま ミルク、豆腐 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 米. 野菜柔らか煮 スープ ハ、 じゃがいも 野菜柔らか煮 スープ 豆腐ベースト 人参タマネギ青菜ボテトベースト 16 木 ミルク ミルク ミルク 野菜がゆ 野菜がゆ→おにぎり 野菜がゆ 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 7倍がゆ 魚煮付け ミルク、白身 だいこん、にんじん、こま 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 野菜柔らか煮 スープ 小、 じゃがいも 野菜柔らか煮 スープ つな、えのきたけ、ねぎ 白身魚ペースト 人参大根青菜ポテトペースト 17 金 ミルク 野菜がゆ ミルク 野菜がゆ→おにぎり 野菜がゆ ぞうすい ぞうすい ぞうすい たまねぎ、にんじん、ピー 豚ひき肉 野菜がゆ 18 ± \mathcal{J}_{τ} +3 魚煮付け 5倍がゆ→軟飯 軟飯→ごはん ミルク、白身 だいこん、キャベツ、にん 10倍がゆ(つぶし) 野菜柔らか煮 スープ 野菜柔らか煮 スープ じん、こまつな、えのきた け 野菜柔らか煮 スープ 白身魚ペースト 人参大根青菜キャペツペースト 20月 さつま芋煮 さつま芋煮 さつま芋煮 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 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 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付 ミルク、豆腐、米、食パン 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 野菜柔らか煮 スープ 野菜柔らか者 スープ 豚肉 じゃがいも 豆腐ペースト 人参キャベツタマネギボテトペースト 野菜柔らか煮 スープ 21 火 ミルク ミルク ミルク 野菜ペーストサンド 野菜がゆ 野菜がゆ 7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ブロッコリー、たまねぎ、え のきたけ、にんじん、コー ン缶、赤ピーマン、ねぎ、 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 軟飯→ごはん 魚煮付け ミルク、白身 米、ホット 10倍がゆ(つぶし) だしスープ ケーキ粉、 じゃがいも 野菜柔らか煮 スープ 野菜柔らか煮 スープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ボテトペースト 22 水 ミルク 野菜がゆ ミルク ホットケーキ -:- */* 野菜がゆ AN BOOM AR BAR 勤労感謝の日 23 木 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ だいこん、にんじん、こま つな、えのきたけ、ねぎ 7倍がゆ 魚煮付け 軟飯→ごはん 魚煮付け ミルク、白身 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 野菜柔らか煮 野菜柔らか煮 じゃがいも 白身魚ペースト 人参大根青菜ポテトペースト 24 金 ミルク 野菜がゆ 野菜がゆ→おにぎり 野菜がゆ 子 遠 足 25 ± ミルク、豆腐、 さつまいも、 豚ひき肉 米 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 りんご、にんじん、キャベ ツ、もやし、こまつな、長ね ぎ、干ししいたけ 10倍がゆ(つぶし) だしスーフ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ペースト 27 月 さつま芋りんご煮 さつま芋りんご煮 さつま芋りんご煮 7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ にんじん、ブロッコリー、こ まつな、たまねぎ、ピーマ 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 軟飯→ごはん 魚煮付け ミルク、白身 米、じゃがい 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 野菜柔らか煮 スープ 野菜柔らか煮 スープ

★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

7倍がゆ 豆腐煮付け

野菜柔らか煮 スープ

7倍がゆ 魚煮付け

野菜柔らか煮 スープ

ミルク 野菜がゆ

野菜がゆ

さつま芋煮

5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 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

ミルク 野菜がゆ→おにぎり

野菜がゆ→おにぎり

さつま芋煮

軟飯→ごはん 魚煮付け 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

にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、 カットわかめ、

にんじん、たまねぎ、キャ

ベツ、もやし、こまつな、し めじ、生しいたけ、ねぎ

こまつな

ミルク、豚肉、米、じゃがい 豆腐 も

米、 さつまいも

ミルク、白身

☆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

さつま芋煮

野菜がゆ

ミルク

野菜がゆ

白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ボテトペースト

10倍がゆ(つぶし) だしスープ

豆腐ベースト 人参タマネギ青菜ボテトベースト

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ペツペースト

28 火

29 水

30 木