



11月献立表



2023年11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
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、 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 ちくわいソベ揚げ 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、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、パナナ
3 金	文化の日				
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、〇ビスケット	パイナップル、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、ほろさめ、砂糖、ごま油、〇小麦 粉、〇上新粉、〇ごま油	かき、こまつな、パイナップル、えのきた け、きゅうり、にんじん、黒きくらげ、 〇ニラ
7 火	ごはん 魚のパン粉焼き クープイリチー 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 パナナ	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、プロッコリー、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 ウインナー すまし汁 プロッコリーサラダ 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、 〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、 〇三温糖	オレンジ、たまねぎ、にんじん、プ ロッコリー、ピーマン、しめじ、〇パ 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、パイナップル
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	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、 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、〇レズン
15 水	☆ お弁当会 ☆				
16 木	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 ちらす佃煮 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	〇米、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、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 ビスケット	保育乳、豚ひき肉	米、〇ビスケット	パイナップル、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 ツナマコポテパン	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、〇ツ ナ缶	米、〇食パン、〇マヨネーズ、〇じゃ がいも	梨、だいこん、キャベツ、にんじん、 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 パナナ	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、パナナ
22 水	キャロットライス マカロニグラタン プロッコリーサラダ 豆腐スープ みかん	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、鶏 も肉、ツナ油漬缶	米、マカロニ、小麦粉、油、パン粉、 〇ケーキ	プロッコリー、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	勤労感謝の日				
24 金	スパゲティミートソース ナムル ポテトスープ パナナ	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、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、パ ナナ
25 土	親子遠足				
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 パナナ	保育乳 ポーポー	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、 〇調製豆乳	米、じゃがいも、揚げ油、ほろさめ、 あわ、片栗粉、油、〇黒砂糖、〇小 麦粉、〇油、〇上新粉	パナナ、にんじん、プロッコリー、こ まつな、たまねぎ、ピーマン
29 水	ごはん 肉じゃが プロッコリーサラダ 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	にんじん、たまねぎ、プロッコリー、 えのきたけ、カットわかめ、みかん
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

☆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



2023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	かや熱となる食物	体の調子をよくなる食物
1	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	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	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	 文化の日 						
4	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
6	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	こまつな、えのきたけ、にんじん、きゅうり、ごぼう、たまねぎ
7	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	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、切り干しいたけ
8	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、 さつまいも	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう
9	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	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
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、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
11	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
13	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 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	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、切り干しいたけ、ひじき
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、	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
15	水	 お弁当会 						
			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	ミルク	米	たまねぎ、にんじん、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







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

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
16	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
17	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根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	だいごん、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ
18	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
20	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根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	さつまいも、 米	だいごん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ
21	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツタマネギ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 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、 豚肉	米、食パン、 じゃがいも	にんじん、だいごん、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
22	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、ホット ケーキ粉、 じゃがいも	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、こまつな
23	木	 勤労感謝の日 						
24	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根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	だいごん、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ
25	土	 親子遠足 						
27	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	りんご、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、長ねぎ、干しいたけ
28	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	にんじん、ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、ピーマン
29	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	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	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、こまつな
30	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	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	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

★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