



12月献立表



2023年12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 金	ごはん チキン豆乳シチュー すまし汁 ブロッコリーサラダ オレンジ	保育乳 ジャムサンド	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉	米、じゃがいも、油、小麦粉、〇食パン	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、こまつな、コーン缶、〇100%果実ジャム
2 土	豚と野菜しょうが焼きどんぶり 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、豚肉、ウインナー	米、油、砂糖、片栗粉、〇ビスケット	たまねぎ、パイナップル、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが、パイナップル
4 月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ りんご	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、押麦、砂糖、油、片栗粉、〇紅芋パウダー、〇小麦粉、〇砂糖、〇油	だいこん、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、りんご
5 火	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、〇三温糖、サラダ用スパゲティ、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
6 水	ごはん 魚のコーン焼き キャベツひじき炒め 青菜スープ バナナ	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、白身魚(キング)、油揚げ、〇卵、〇牛乳	米、小麦粉、揚げ油、油、〇無塩バター、〇砂糖、〇オートミール	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、ピーマン、ひじき、バナナ
7 木	カレーライス ウインナー すまし汁 ブロッコリーサラダ みかん	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、豚肉、ウインナー、〇調整豆乳、〇卵	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、〇黒砂糖	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、みかん
8 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き キャベツサラダ りんご	保育乳 みそおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、〇ツナ缶、〇みそ	ゆで中華めん、〇米、砂糖、〇砂糖	みかん、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、しょうが
9 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、〇牛乳	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、〇三温糖、〇小麦粉	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ、パイナップル
11 月	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 鶏とキャベツみそ汁 りんご	保育乳 ポテトサンド	保育乳、豚肉、鶏もも肉、みそ、〇ツナ缶	じゃがいも、米、揚げ油、あわ、油、三温糖、片栗粉、〇食パン、〇じゃがいも、〇マヨネーズ	りんご、こまつな、たまねぎ、キャベツ、三温糖、にんじん、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、しょうが、〇きゅうり
12 火	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 ブロッコリーツナ和え キャベツすまし汁 オレンジ	保育乳 紅芋クッキー	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ油漬缶、〇卵、〇牛乳	米、油、砂糖、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖、〇紅芋パウダー	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、生しいたけ、〇100%果実ジャム
13 水	中華どんぶり すまし汁 ナムル パナナ	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、〇調整豆乳	米、砂糖、ごま油、片栗粉、揚げ油、油、〇ホットケーキ粉、〇油、〇黒砂糖	バナナ、にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干しいたご、黒きくらげ、ひじき、しょうが
14 木	ごはん パーベキューチキン キャベツ炒め 大根みそ汁 みかん	保育乳 ちんびん	保育乳、鶏もも肉、〇調製豆乳、みそ、油揚げ、〇卵	米、〇小麦粉、〇黒砂糖、〇油、砂糖、油	みかん、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
15 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 りんご	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉	〇米、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、〇わかめふりかけ、にんにく
16 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、〇ビスケット	パイナップル、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが
18 月	たきこみごはん ちくわイソペ揚げ ツナ和え 豚汁 パナナ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ	保育乳、豚肉、ちくわ、〇調製豆乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶	米、〇ホットケーキ粉、〇さつまいも、小麦粉、揚げ油、〇油、〇砂糖	にんじん、だいこん、もやし、こまつな、ごぼう、ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、あおのり、バナナ
19 火	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 キャベツスープ みかん	保育乳 ジャムサンド	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、油揚げ	米、押麦、〇食パン	みかん、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しいたご、黒きくらげ、〇100%果実ジャム
20 水	☆ お弁当会 ☆		保育乳 オートミールクッキー	保育乳、〇卵、〇牛乳	〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、〇オートミール
21 木	あわごはん 厚揚げそばろ煮 ナムル 鶏肉スープ りんご	保育乳 ヨーグルトスコーン	保育乳、厚揚げ、豚ひき肉、鶏もも肉、大豆水煮、〇プレーンヨーグルト、〇卵、みそ	米、〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖、あわ、砂糖、ごま油、油	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、切り干しいたご、しょうが
22 金	キャロットライス 鶏肉オーロラ焼き 野菜ソテー マカロニスープ バナナ	保育乳 Xmasクッキー	保育乳、鶏もも肉、豚肉、〇卵、ツナ油漬缶、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖、マヨネーズ、マカロニ、〇コーンフレーク、油、砂糖	バナナ、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、生しいたけ、セロリー、コーン缶
23 土	カレーピラフ 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、ビスケット	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、パイナップル
25 月	ごはん 魚のみそマヨ焼き 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)、〇卵、みそ、豚肉	米、〇ホットケーキ粉、〇油、マヨネーズ、〇砂糖、はるさめ(緑豆)、油、〇白ごま、砂糖	オレンジ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、〇にんじん、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン
26 火	びびんバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ	米、ごま油、白ごま、砂糖、〇小麦粉、〇黒砂糖、〇油	オレンジ、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
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 りんご	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)、〇誕生会ケーキ	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、りんご
28 木	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、〇ツナ油漬缶、〇みそ	沖縄そば、〇米、〇三温糖、砂糖、すりごま	みかん、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、〇味付けのり

☆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



2023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	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	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 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、 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
		野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサント	豚肉	米	たまねぎ、こまつな、にん じん、しめじ、えのきたけ
4	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜大根ペースト	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	だいこん、にんじん、こまつ な、キャベツ、しめじ、ねぎ、 干しいたけ
		野菜がゆ	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	豚肉	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
5	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	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、にんじん、な す、こまつな、きゅうり、 ピーマン、カットわかめ
		野菜がゆ	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	米	キャベツ、にんじん、こまつ な、えのきたけ、たまねぎ、 コーン缶、ピーマン、ひじき	
6	水	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	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、にんじん、こまつ な、えのきたけ、たまねぎ、 コーン缶、ピーマン、ひじき
		野菜がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり	米、じゃがい も	たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、ピーマン、しめ じ、切り干しだいこん、 こまつな	
7	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	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、にんじん、ブ ロッコリー、ピーマン、しめ じ、切り干しだいこん、 こまつな
		野菜がゆ	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	米	キャベツ、もやし、にんじ ん、コーン缶、赤ピーマ ン、 こまつな、たまねぎ	
8	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	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、もやし、にんじ ん、コーン缶、赤ピーマ ン、 こまつな、たまねぎ
		野菜がゆ	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	豚肉	米、じゃがい も	にんじん、たまねぎ
9	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
		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	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	りんご、こまつな、たまね ぎ、キャベツ、にんじん、え のきたけ、赤ピーマン、黄 ピーマン、しめじ
11	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	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	りんご、こまつな、たまね ぎ、キャベツ、にんじん、え のきたけ、赤ピーマン、黄 ピーマン、しめじ
		野菜がゆ	ミルク さつまいもりんご煮	ミルク さつまいもりんご煮	ミルク さつまいもりんご煮	米	にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、ブロッコリー、えのき たけ、生しいたけ、 こまつな	
12	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	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、たまねぎ、キャ ベツ、ブロッコリー、えのき たけ、生しいたけ、 こまつな
		野菜がゆ	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	米、パン、 じゃがいも	にんじん、こまつな、きゅうり、赤 ピーマン、きゅうり、切り干しだい こん、ひじき、 たまねぎ	
13	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	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、パン、 じゃがいも	にんじん、こまつな、きゅうり、赤 ピーマン、きゅうり、切り干しだい こん、ひじき、 たまねぎ
		野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサント	米、白身 魚	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
14	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜大根ペースト	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	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
		野菜がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→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

※15日以降は裏面





12月離乳食こんだて表②



2023年12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						
		5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃			
		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	保育乳、白身魚	米	だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン
15	金		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			
16	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
18	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 青菜大根ペースト	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、だいこん、もやし、こまつな、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、たまねぎ
19	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 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	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、じゃがいも	にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、こまつな
20	水	お弁当会				ミルク、白身魚	米、さつまいも	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、切り干しだいこん
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	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 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	保育乳、白身魚	米	だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン
23	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
25	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	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 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、豆腐	米、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、生しいたけ、コーン缶
26	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	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
27	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 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、ホットケーキ粉、さつまいも	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 白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜ポテトペースト	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	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

