



9月献立表



2018年09月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	(おやつ材料) 体の調子を整えるもの
1土	わかめごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう(生 きんぴら)、ねぎ、わかめふりかけ
3月	ごはん 鶏肉と厚揚げケチャップ煮 キャベツおかか和え ポテトスープ	保育乳 黒糖ちんすこう パン(生)	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、だいず 水煮、ちくわ	米、じゃがいも、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、油	○バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごまつな、えのきたけ、オクラ、カットわかめ
4火	夏野菜カレー ウィンナー オクラ昆布和え	保育乳 シリアルパー 黄桃	保育乳、豚肉、ウィンナー、ちくわ	米、じゃがいも、○コーンフレーク、○マシュマロ、○無塩バター	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、トマト水煮缶、塩こんぶ
5水	あわごはん 鶏のパン煮 豚肉野菜炒め 冬瓜みそ汁	保育乳 羊かりんとう ぶどう	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○黒砂糖、油、あわ、○油、砂糖、○白ごま	○ぶどう、とうがん、キャベツ、パン缶、にんじん、たまねぎ、ごまつな、しめじ、ピーマン
6木	麦ごはん 肉とうふ煮 ナムル ヘチマみそ汁	保育乳 かぼちゃスコーン オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○プレーンヨーグルト、○卵、油揚げ、ツナ油漬缶	米、○強力粉、しらたき、○無塩バター、○三温糖、押麦、砂糖、ごま油、油	○オレンジ、キャベツ、長ねぎ、へちま、にんじん、生しいたけ、○かぼちゃ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき
7金	肉わかめうどん 魚から揚げ ごま和え	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○豚ひき肉	ゆでうどん、○米、片栗粉、油、すりごま	キャベツ、○たまねぎ、ごまつな、○にんじん、にんじん、○ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ
8土	そぼろどんぶり オレンジ	ホットケーキ	豚ひき肉、○牛乳	米、油、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖	オレンジ、ごまつな、にんじん、コーン缶、しょうが
10月	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 切干し大根ヒヤチバナ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○調製豆乳、油揚げ、みそ、○しらす干し	米、○小麦粉、はるさめ(緑豆)、○油、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○バナナ、にんじん、ごまつな、長ねぎ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、コーン缶、○にら、○切り干しだいこん、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく
11火	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 冬瓜みそ汁	保育乳 芋てんぷら なし	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○小麦粉、○油、押麦、砂糖、油、片栗粉	○なし、とうがん、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
12水	ごはん 魚から揚げ 乾物の炒め和え 青菜みそ汁	保育乳 かぼちゃ蒸しパン 青切りみかん	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○調製豆乳、○卵、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、油、○油、ごま油、○三温糖、はるさめ、三温糖、片栗粉	○青切みかん、ごまつな、○かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、かんぴょう(乾)、ひじき、干しいたけ
13木	キャロットライス 鶏のポテマヨ焼き グリーンサラダ ミネストローネ	保育乳 ブチバフェ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳、調製豆乳	○アイスクリーム、米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○コーンフレーク、○無塩バター、○三温糖、マカロニ	ごまつな、にんじん、たまねぎ、トマト、○もも缶、○パン缶、コーン缶、生しいたけ、セロリ、○マーメレード
14金	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏肉のマーメレード焼き おかか和え	保育乳 ショートブレッド オレンジ	保育乳、鶏手羽肉、豚ひき肉、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、砂糖、片栗粉	○オレンジ、とうがん、にんじん、もやし、ごまつな、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、マーメレード、ねぎ
15土	運動会				
17月	敬老の日				
18火	ごはん 肉じゃが 納豆 キャベツごま和え もずくみそ汁	保育乳 ホットケーキ バナナ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、油揚げ、みそ、ちくわ、納豆	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、すりごま	○バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もずく、ごまつな、えのきたけ、ねぎ
19水	ごはん 魚ケチャップあん 春雨チャンプルー ジャガイモすまし汁	保育乳 オートミールクッキー なし	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、油、はるさめ、片栗粉、○黒ごま	○なし、ごまつな、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、黒きくらげ
20木	お弁当会				
21金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	保育乳 豆乳かんでん クラッカー	保育乳、○豆乳	○砂糖	○みかん缶、○かんでん
22土	昆布おにぎり 春雨野菜スープ	蒸しカステラ	沖縄豆腐、○牛乳	米、はるさめ、○ミックス粉、○砂糖、○油	キャベツ、にんじん、コーン缶、塩こんぶ
24月	振替休日				
25火	ごはん 鮭のみそ焼き もずくチャンプルー 青菜すまし汁	保育乳 スコーン みかん	保育乳、さけ、豚肉(肩ロース)、油揚げ、みそ、○卵、○きな粉、○小豆、○ヨーグルト	米、油、砂糖、白ごま、ごま油、○無塩バター、○強力粉、○三温糖	○青切みかん、ごまつな、キャベツ、もやし、えのきたけ、もずく、にんじん、ピーマン、にら
26水	あわごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 わかめスープ	保育乳 ミートtoast	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○豚ひき肉、○ピザ用チーズ	米、○食パン、じゃがいも、あわ、油、○三温糖、砂糖、片栗粉	にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、○たまねぎ、○にんじん、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
27木	麦ごはん 昆布納豆 ゴーヤーチャンプルー 豚肉と冬瓜スープ	保育乳 大学いも なし	保育乳、沖縄豆腐、挽きわり納豆、豚肉、卵	○さつまいも、米、○砂糖、油、押麦、○油、○黒ごま	○なし、とうがん、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、ねぎ、塩こんぶ
28金	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉スープ	保育乳 黄桃蒸しケーキ バナナ	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、牛乳、チーズ、高野豆腐、ちくわ、卵、豚ひき肉、○卵	米、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖、油、砂糖、白ごま	○バナナ、たまねぎ、トマト水煮缶、ごまつな、だいこん、○もも缶、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく
29土	焼きそば オレンジ	ホットケーキ	豚肉、○牛乳	ゆで中華めん、油、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン

☆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

☆市の献立に納豆を加えることがあります



9月離乳食こんだて表①



2018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	カや熱となる食物	体の調子をよくする食物
1	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、ごぼう、ねぎ
3	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ
			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			
4	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
5	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツペースト	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 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、 豚肉	米	キャベツ、にんじん、生しいたけ、きゅうり、切り干しいたけ、ひじき
			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			
6	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜冬瓜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、鶏肉	さつまいも、 米	とうがん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、ピーマン
			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			
7	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	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身 魚	ゆでうどん、 米	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ピーマン、ねぎ、カットわかめ
			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			
8	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
10	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉	米	にんじん、こまつな、きゅうり、コーン缶、切り干しいたけ、生しいたけ
			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			
11	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参冬瓜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、白身 魚	さつまいも、 米	とうがん、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、しめじ、ねぎ、干しいたけ
			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			
12	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、白身 魚	米、ホット ケーキ粉	こまつな、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、かんぴょう(乾)、ひじき
			ミルク かぼちゃがゆ	ミルク かぼちゃがゆ	ミルク かぼちゃ蒸しパン(卵なし)			
13	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参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 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、食パン、 じゃがいも	にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド			
14	金	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	とうがん、にんじん、こまつな、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
15	土				運動会			

★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



2018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
17	月	敬老の日						
18	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参マキモノペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、 豆乳	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 こまつな、えのきたけ、ねぎ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク ホットケーキ			
19	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ポテトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身 魚	米、じゃがいも	こまつな、たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、えのきたけ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
20	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ポテト人参ペースト	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	にんじん、たまねぎ、こまつな
			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			
21	金	お弁当会						
22	土	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	豆腐	米	キャベツ、にんじん、 コーン缶
			ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい			
24	月	振替休日						
25	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ホホキキャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、白身 魚	米、さつまいも	こまつな、キャベツ、もやし、 かぼちゃ、えのきたけ、 もずく、にんじん、ピーマン
			ミルク かぼちゃがゆ	ミルク かぼちゃがゆ	ミルク かぼちゃがゆ→おにぎり			
26	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ポテト人参ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	こまつな、にんじん、たまねぎ、 トマト、コーン缶、生しいたけ
			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			
27	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参冬瓜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、白身 魚	さつまいも、 米	とうがん、たまねぎ、にんじん、 ねぎ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
28	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜マキモノ人参ペースト	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	たまねぎ、こまつな、だいごん、 キャベツ、にんじん、 ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
29	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	煮込みそば	豚肉	ゆで中華めん	キャベツ、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

