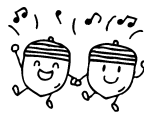


11月献立表



2018年11月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (O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 木	ごはん 鶏肉と厚揚げケチャップ煮 キャベツおかか和え 冬瓜スープ	保育乳 黒糖ちんすこう かき	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、大豆水 煮、ちくわ	米、O小麦粉、Oラード、O三温糖、 O黒砂糖、油	Oかき、とうがん、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
2 金	スパゲティミートソース ごま和え キャベツスープ	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚ひき肉、O鶏もも肉、油 揚げ	O米、スパゲティ、砂糖、白ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつ な、えのきたけ、Oごぼう、O赤ピーマン、グリ ンピース、Oねぎ、干しいたけ、O黒きくら げ
3 土	文化の日				
5 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 芋てんぷら オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油 揚げ、ツナ油漬缶	Oさつまいも、米、しらたき、O小麦 粉、O油、砂糖、ごま油、油	Oオレンジ、キャベツ、長ねぎ、にん じん、こまつな、えのきたけ、生しい たけ、きゅうり、ひじき
6 火	あわごはん 鶏のパン煮 豚肉野菜炒め 大根みそ汁	保育乳 バナナケーキ かき	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、O卵、み そ、O牛乳	米、Oホットケーキ粉、O無塩バ ター、あわ、O砂糖、砂糖、油	Oバナナ、Oかき、だいこん、キャベ ツ、たまねぎ、パン缶、にんじん、 こまつな、しめじ、ピーマン
7 水	ベジタブルカレー ウィナー キャベツ昆布和え	保育乳 ちんびん パン缶	保育乳、豚肉、ウィナー、ちくわ	米、じゃがいも、O黒砂糖、O小麦 粉、O油	たまねぎ、Oパン缶、かぼちゃ、 キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマ ン、塩こんぶ
8 木	ウッチンライス 鶏肉唐揚げ パセリポテト ブロッコリーサラダ マカロニスープ	保育乳 マーメイドケーキ	保育乳、鶏もも肉、O卵、豚肉、O 牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、Oホットケーキ粉、 O無塩バター、O三温糖、O生ク リーム、和風ドレッシング、片栗粉、 油、マカロニ、O砂糖	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 コーン缶、きゅうり、えのきたけ、O マーメイド、しょうが
9 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	保育乳 シソわかめおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、O米、砂糖	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじ ん、コーン缶、赤ピーマン、にら、O わかめふりかけ、しょうが
10 土	青菜ごはん 豚汁	保育乳 蒸しカステラ	豚肉、みそ、O保育乳	米、じゃがいも、Oミックス粉、O油、 O砂糖	にんじん、大根葉ふりかけ、ごぼう、 ねぎ
12 月	あわごはん 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 バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、O調 製豆乳、油揚げ、みそ、Oしらす干 し	米、O小麦粉、はるさめ、あわ、O 油、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗 粉	Oバナナ、にんじん、こまつな、長ねぎ、きゅう り、たけのこ(ゆで)、コーン缶、Oにら、O切 り干しいたけ、黒きくらげ、干しいたけ、に んにく
13 火	麦ごはん 青のり納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁	保育乳 オートミールクッキー りんご	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚 肉、みそ、O卵、O牛乳	米、O小麦粉、O無塩バター、O黒 砂糖、Oオートミール、押麦、O黒ご ま、片栗粉	Oりんご、キャベツ、チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、えのきたけ、し めじ、ねぎ、あおのり
14 水	そぼろ(四色)どんぶり 五目きんぴら オレンジ	保育乳 昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、卵、豚肉	米、油、O米、ごま	にんじん、こまつな、オレンジ、ごぼ う、黒きくらげ、しょうが、O塩昆布
15 木	お弁当会				
16 金	ごはん 魚のみそ焼き クープイリチー 豆腐みそ汁	保育乳 ショートブレッド(コア) かき	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆 腐、みそ、三枚肉、O牛乳	米、O小麦粉、O無塩バター、O三 温糖、こんにやく、砂糖、油、白ご ま、ごま油	Oかき、にんじん、こまつな、しめ じ、刻みこんぶ、切り干しいたけ
17 土	煮込みうどん オレンジ	保育乳 ホットケーキ	豚肉、O保育乳	ゆでうどん、Oミックス粉、O油、O 砂糖	オレンジ、キャベツ、にんじん、長ね ぎ、干しいたけ
19 月	ごはん 鮭のタンドリー風 もずくチャンプルー ジャガイ任すまし汁	保育乳 人参のケーキ 黄桃	保育乳、さけ、O卵、プレーンヨーグ ルト、豚肉	米、じゃがいも、O小麦粉、O砂糖、 O油、パン粉、油、O白ごま	Oもも缶、Oにんじん、こまつな、キャベ ツ、もやし、もずく、にんじん、えのきた け、ピーマン、にら、にんにく
20 火	あわごはん 厚揚げみそ煮 ごま和え 大根スープ	保育乳 サーターアランダギー かき	保育乳、豚肉、厚揚げ、O卵、大豆 水煮、みそ	米、O小麦粉、O砂糖、O油、あ わ、油、Oラード、すりごま、砂糖	Oかき、にんじん、たまねぎ、だい こん、もやし、こまつな、カットわかめ
21 水	ごはん チキン豆乳シチュー ブロッコリー炒め オレンジ	保育乳 焼きそば	保育乳、豆乳、鶏もも肉、O豚肉	Oゆで中華めん、米、じゃがいも、 小麦粉、バター、O油、油、すりごま	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッ コリー、Oたまねぎ、こまつな、しめじ、 コーン缶、O赤ピーマン、Oにら
22 木	麦ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 もずくかき揚げ りんご	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、O卵、油 揚げ、Oツナ油漬缶	米、じゃがいも、O小麦粉、O油、押 麦、油、砂糖、片栗粉	Oりんご、にんじん、チンゲンサイ、えのきた け、Oたまねぎ、Oもずく、Oにんじん、赤 ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくら げ
23 金	勤労感謝の日				
24 土	親子遠足				
26 月	ごはん 肉じゃが おかか和え もずくみそ汁	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚肉、油揚げ、みそ、Oピ ザ用チーズ、Oしらす干し	米、O食パン、じゃがいも、Oマヨ ネーズ	にんじん、たまねぎ、もずく、もやし、 こまつな、えのきたけ、Oたまねぎ、 Oコーン缶、ねぎ
27 火	親子どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 野菜かき揚げ 黄桃	保育乳、卵、鶏もも肉	米、O小麦粉、O油、砂糖、ごま油、 片栗粉	Oもも缶、オレンジ、にんじん、たまねぎ、O かぼちゃ、Oたまねぎ、きゅうり、Oコーン缶、 切り干しいたけ、グリーンピース、干しいた け、ひじき、Oあおのり
28 水	ごはん 魚の酢豚風 春雨サラダ キャベツスープ	保育乳 ごまスコーン りんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、O プレーンヨーグルト、O卵	米、O強力粉、O無塩バター、O三 温糖、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、 ごま油、O白ごま	Oりんご、たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、えのきたけ、パン缶、 ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
29 木	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 シリアルクッキー りんご	保育乳、鶏もも肉、牛乳、チーズ、高 野豆腐、ちくわ、O卵、豚ひき肉、O 牛乳	米、O小麦粉、O無塩バター、O砂 糖、油、砂糖、白ごま、片栗粉	Oりんご、たまねぎ、トマト水煮缶、 こまつな、だいこん、キャベツ、にん じん、ねぎ、にんにく
30 金	麦ごはん 切干し大根と豚肉の炒め物 納豆みそ キャベツスープ	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、沖縄 豆腐、O豚ひき肉、みそ、ツナ油漬 缶	O米、米、押麦、砂糖、油	キャベツ、Oたまねぎ、もやし、にんじん、O にんじん、コーン缶、Oピーマン、ピーマン、切 り干しいたけ、黒きくらげ、しょうが、カット わかめ

☆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



11月離乳食こんだて表①



2018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	カや熱となる食物	体の調子をよくなる食物
1	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参冬瓜ペースト	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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、鶏肉	米	とうがん、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 さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
2	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、豚ひき肉	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、ごぼう、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ
			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			
3	土	 文化の日 						
5	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 キャベツスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、豆腐、豚肉	さつまいも、米	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、きゅうり、ひじき
			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			
6	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 大根人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、鶏肉	米、ホットケーキ粉	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、ピーマン
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
7	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギカボチャペースト	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、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン
			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	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテト青菜ペースト	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 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、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			
9	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	煮込みラーメン 魚煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、白身魚	ゆで中華めん、米	キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、にら
			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			
10	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
								
12	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、干しいたけ
			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			
13	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、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ、りんご
			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			
14	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	にんじん、たまねぎ、こまつな、ごぼう
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
15	木	お弁当会				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			

★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



2018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	体の調子をよくなる食物
16	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らかか煮 豆腐スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らかか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らかか煮 豆腐スープ	ミルク、白身魚、豆腐	米	にんじん、こまつな、しめじ、切り干しだいこん
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
17	土	野菜がゆ	煮込みうどん	煮込みうどん	煮込みうどん	豚肉	ゆでうどん	キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ
19	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ホト青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らかか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らかか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らかか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも	にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、もずく、えのきたけ、ピーマン
			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			
20	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 大根スープ	ミルク、豆腐	米	にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし、こまつな、カットわかめ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
21	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	ミルク、豆乳、鶏肉、豚肉	米、じゃがいも、ゆで中華めん	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、しめじ、コーン缶、赤ピーマン
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みそば			
22	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギキャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らかか煮 キャベツスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らかか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らかか煮 キャベツスープ	ミルク、白身魚	米	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、干しいたけ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
23	金	勤労感謝の日						
24	土	親子遠足						
26	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ポテト煮 野菜柔らかか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らかか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、食パン、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、もずく、もやし、こまつな、えのきたけ、コーン缶、ねぎ
			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			
27	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギホト青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、切り干しだいこん、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			
28	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参ブロッコリーホトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らかか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らかか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らかか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚	米、じゃがいも、ホットケーキ粉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、きゅうり、えのきたけ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク ホットケーキ			
29	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らかか煮 スープ	ミルク、豆腐	米	たまねぎ、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、りんご
			ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮	ミルク さつま芋りんご煮			
30	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギキャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らかか煮 キャベツスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らかか煮 キャベツスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らかか煮 キャベツスープ	ミルク、白身魚	米	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、ピーマン、切り干しだいこん、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			

★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