

9月献立表

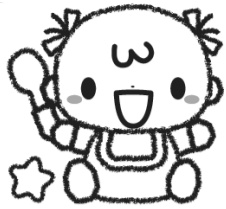


2018年09月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (○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 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 パイン(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	○パイナップル、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、こまつな、えのきたけ、 オクラ、カットわかめ
4 火	夏野菜カレー ウィナー オクラ昆布和え	保育乳 豆乳くずもち 黄桃	保育乳、○調製豆乳、豚肉、ウィンナー、 ちくわ、○きな粉	米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒砂糖	○もも缶、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	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
6 木	あわごはん 鶏のパイン煮 豚肉野菜炒め 冬瓜みそ汁	保育乳 芋かりんとう 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、 パイン缶、にんじん、たまねぎ、 こまつな、しめじ、ピーマン
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、こまつな、 ○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	そばろどんぶり オレンジ		豚ひき肉	米、油	オレンジ、こまつな、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 切干し大根ヒヤーチー バナナ	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、こまつな、 長ねぎ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、 コーン缶、○にんじん、 ○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	○青切りみかん、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、干しいたけ
13 木	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 ミートトースト	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
14 金	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏肉のマーマレード焼き 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、こまつな、 生しいたけ、しめじ、 えのきたけ、マーマレード、 ねぎ
15 土	みそ煮込みうどん 黄桃		豚肉、みそ	ゆでうどん	もも缶、キャベツ、 にんじん、長ねぎ、 干しいたけ
17 月	敬老の日				
18 火	ごはん 肉じゃが 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	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、こまつな、 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、こまつな、 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 青菜おにぎり	保育乳、豚ひき肉、 沖縄豆腐、赤みそ、 テンメンジャン	ゆで中華めん、○米、 油、○白ごま、砂糖、 片栗粉	オレンジ、長ねぎ、 もやし、にんじん、 きゅうり、たけのこ(ゆで)、 ○大根葉ふりかけ、 こまつな、ねぎ、 黒きくらげ、干しいたけ、 にんにく、しょうが、 カットわかめ
22 土	昆布おにぎり 春雨野菜スープ		沖縄豆腐	米、はるさめ	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 だんご(カボチャあん添え) 青切りみかん	保育乳、さけ、○絹ごし豆腐、 豚肉(肩ロース)、油揚げ、 みそ	米、○白玉粉、○さつまいも、 ○砂糖、油、砂糖、 白ごま、ごま油	○青切りみかん、 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、 にんにく
26 水	キャロットライス グリーンサラダ 鶏のポテマヨ焼き ミネストローネ	保育乳 プチパフェ	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	こまつな、 にんじん、たまねぎ、 トマト、 ○もも缶、 ○パイン缶、 コーン缶、 生しいたけ、 セロリー、 ○マーマレード
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、 こまつな、 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		豚肉	ゆで中華めん、 油	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



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	力や熱となる食物	体の調子をよくなる食物
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 人参たまねぎポテペースト	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
4	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎペースト	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
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、切り干しだいこん、ひじき
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
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
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
#	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、切り干しだいこん、干しいたけ
#	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
#	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参かぼちゃペースト	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
#	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
#	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
#	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

★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	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			
#	月	敬老の日						
#	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 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
#	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
#	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
#	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	煮込みそばろめん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉、白身魚	ゆで中華めん、米	もやし、にんじん、きゅうり、こまつな、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
#	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐	米	キャベツ、にんじん、コーン缶
#	月	振替休日						
#	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参かぼちゃキャベツペースト	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
#	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
#	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
#	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜タマネギ人参ペースト	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、豚ひき肉	米、ホットケーキ粉	たまねぎ、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ
#	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

