



# 12月献立表



2018年12月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名		体の調子を整えるもの	
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの		
1 土	五目ごはん わかめスープ		沖縄豆腐、ツナ油漬缶	米	にんじん、しめじ、ねぎ、ひじき、カットわかめ	
3 月	ごはん 鶏手羽みそ煮 ブロッコリーごま和え 豆腐スープ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、鶏手羽元、○豚ひき肉、沖縄豆腐、みそ、○粉チーズ	米、○マカロニ、○油、砂糖、すりごま、○砂糖	ブロッコリー、だいこん、にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、ねぎ、○にんにく	
4 火	あわごはん 魚の甘辛煮 キャベツおかか和え 豚汁	保育乳 スイートポテトりんご	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○卵、油揚げ	○さつまいも、米、油、片栗粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、あわ、砂糖	○りんご、にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな、ごぼう、長ねぎ	
5 水	ビビンバ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 ホットケーキ 黄桃	保育乳、豚肉、卵、○調製豆乳、みそ	米、○ホットケーキ粉、○油、油、はるさめ、ごま油、白ごま、砂糖	○もも缶、オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、生しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	
6 木	たきこみごはん 鶏肉マーマレード焼き ごま和え ポテトスープ	保育乳 きな粉スコーン バイン缶	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、○プレーンヨーグルト、○卵、○きな粉	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、すりごま	○バイン缶、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、マーマレード、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	
7 金	インディアンスパゲティ キャベツの昆布和え 大根スープ	保育乳 青菜シラスおにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ、油揚げ、○しらす干し	○米、スパゲティ、無塩バター、小麦粉、○白ごま、油	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○大根葉ふりかけ、しめじ、きゅうり、ピーマン、塩こんぶ、にんにく、カットわかめ	
8 土	もずくどんぶり 黄桃		豚ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もも缶、もずく、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、しょうが	
10 月	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶	じゃがいも、米、○小麦粉、○上新粉、油、○三温糖、○ごま油、三温糖、片栗粉	○もも缶、こまつな、たまねぎ、にんじん、○コーン缶、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しいたご、○にら、長ねぎ、しょうが、カットわかめ	
11 火	ドライカレー 魚フライ ナムル キャベツスープ	保育乳 りんご蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚ひき肉、白身魚(キング)、○調製豆乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、片栗粉、○油、油、砂糖、ごま油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、○りんご、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、きゅうり、切り干しいたご、黒きくらげ、にんにく、カットわかめ	
12 水	あわごはん 高野豆腐含め煮 キャベツのごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 ショートブレッド オレンジ	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ、ちくわ、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、あわ、片栗粉、砂糖、すりごま	○オレンジ、キャベツ、しめじ、にんじん、こまつな	
13 木	麦ごはん おかか納豆 パパイアイリチー 鮭の北海汁	保育乳 シラス根菜かき揚げ みかん	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、けつめし、みそ、○しらす干し	米、○さつまいも、じゃがいも、○小麦粉、○油、押麦、油	○みかん、パパイア(未熟果)、にんじん、だいこん、長ねぎ、○ごぼう、○コーン缶、にら、ひじき	
14 金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、厚揚げ、ウインナー、みそ、しらす干し、○ツナ油漬缶	米、○食パン、○マヨネーズ、白ごま、砂糖	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、こんぶ	
15 土	スパゲティマトソース バナナ		豚肉	スパゲティ、砂糖	バナナ、たまねぎ、トマト水煮缶、にんじん、えのきたけ、ピーマン	
17 月	麦ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 キャベツのおかか炒め 大根みそ汁	保育乳 さつま芋ケーキ りんご	保育乳、豚ひき肉、高野豆腐、豚肉、○卵、みそ、ちくわ、○牛乳、○きな粉	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○押麦、片栗粉、砂糖、○砂糖、油	○りんご、キャベツ、だいこん、にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ	
18 火	あわごはん 鶏のみそ焼き 春雨チャンプルー わかめスープ	保育乳 ちんびん みかん	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、豚肉、油揚げ、○卵、みそ	米、○小麦粉、○黒砂糖、はるさめ(緑豆)、あわ、○油、油、砂糖、白ごま、ごま油	○みかん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	
19 水	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 オートミールクッキー バイン缶	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、砂糖、ごま油、○黒ごま、片栗粉、油	オレンジ、○バイン缶、にんじん、こまつな、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、切り干しいたご、黒きくらげ、しょうが	
20 木	<b>お弁当会</b>		保育乳 シリアルパー バナナ	保育乳	○コーンフレーク、○無塩バター	○バナナ
21 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ ごま和え	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶、○みそ	ゆでうどん、○米、小麦粉、油、○三温糖、すりごま	キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、○味付けのり、あおのり、だしこんぶ	
22 土	青菜ごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、大根葉ふりかけ、ごぼう、ねぎ	
24 月	<b>振替休日</b>					
25 火	ウッテンライス 鮭のポテマヨ焼き 野菜ソテー ミネストローネ	保育乳 クッキー オレンジ	保育乳、さけ、豚肉、○卵、ちくわ、○牛乳、調製豆乳	米、○小麦粉、じゃがいも、○無塩バター、マヨネーズ、○砂糖、マカロニ、○コーンフレーク、油	○オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、トマト、赤ピーマン、生しいたけ、セロリー、パセリ	
26 水	キャロットライス 煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー ワカメスープ	保育乳 誕生会ケーキ(コア)	保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、卵、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、片栗粉、砂糖、油、○砂糖	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶、えのきたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、カットわかめ	
27 木	麦ごはん 昆布納豆 野菜炒め 鶏と島人参みそ汁	保育乳 大学いも りんご	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○砂糖、油、押麦、○油、○黒ごま	○りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、島にんじん、ほうれんそう、ピーマン、塩こんぶ	
28 金	沖縄そば ごま和え みかん	保育乳 人参昆布おにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ	沖縄そば、○米、砂糖、すりごま	みかん、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、ねぎ、○塩こんぶ	

☆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



2018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	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	豆腐	米	にんじん、しめじ、ねぎ、ひじき
3	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根ブロッコリーペースト	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、豆腐	米、マカロニ	ブロッコリー、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ	ミルク 煮込みマカロニ			
4	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根キャベツペースト	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	にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな、ごぼう、りんご
			ミルク さつまいもご煮	ミルク さつまいもご煮	ミルク さつまいもご煮			
5	水	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 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	米、ホットケーキ粉	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、生しいたけ、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			
6	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ホトペースト	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	にんじん、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、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			
7	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 大根人参タマネギペースト	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米、スパゲティ	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、ピーマン、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	もずく、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、にんじん
10	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ホトペースト	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 豚肉とうふ煮 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	じゃがいも、米	こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しいたご、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			
11	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、ホットケーキ粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、きゅうり、切り干しいたご、カットわかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
12	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ホトペースト	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 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐、鶏ひき肉	米、じゃがいも	キャベツ、しめじ、にんじん、こまつな
			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			
13	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根ホトペースト	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、さつまいも、じゃがいも	パパイヤ(未熟果)、にんじん、だいこん、ごぼう、コーン缶、ひじき
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
14	金	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 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豆腐	米、食パン	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン
			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			
15	土	野菜がゆ	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	豚肉	スパゲティ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、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

※16日以降は裏面



# 12月離乳食こんだて表②



2018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	カや熱となる食物	体の調子をよくする食物
17	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉	米、さつまい も	キャベツ、だいこん、にん じん、しめじ、ピーマン、ね ぎ、りんご
			ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮			
18	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参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 わかめスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、白身 魚	米	たまねぎ、こまつな、キャ ベツ、えのきたけ、にんじ 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			
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、こまつな、赤 ピーマン、きゅうり、切り干 しいたご
			ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮			
20	木	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 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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐	米、じゃがい も	にんじん、こまつな、たま ねぎ
			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	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、にんじん、こま つな、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			
22	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
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、じゃがい も	キャベツ、たまねぎ、にん じん、こまつな、トマト、赤 ピーマン、生しいたけ
			ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮			
26	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギブロッコリーペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ワカメスープ	5倍がゆ→軟飯 肉だんご煮 野菜柔らか煮 ワカメスープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 野菜柔らか煮 ワカメスープ	ミルク、豚ひ き肉、豆腐	米、ホット ケーキ粉	たまねぎ、ブロッコリー、え のきたけ、にんじん、しめ じ、ねぎ、コーン缶、カット わかめ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
27	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜大根ペースト	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	キャベツ、たまねぎ、にん じん、だいこん、ほうれん そう、ピーマン、りんご
			ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮			
28	金	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 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込み沖繩そば 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豆腐	沖繩そば、米	もやし、にんじん、こまつ な、ねぎ
			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

