



11月献立表



2019年11月

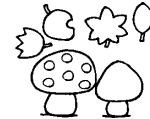
宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 <small>(○はおやつ材料)</small>		
			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	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	保育乳 青菜おにぎり キャンディチーズ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、 チーズ	ゆで中華めん、○米、砂糖、○白ご ま	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじ ん、○大根葉ふりかけ、コーン缶、 赤ピーマン、にら、しょうが
2 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり パイン缶	ツナサンド 保育乳	豚肉、保育乳、ツナ油漬缶	米、油、砂糖、片栗粉、食パン、マヨ ネーズ	パイン缶、たまねぎ、にんじん、こまつ な、しめじ、しょうが
4 月	 振替休日 				
5 火	あわごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ ポテトスープ	保育乳 ミートサンド	保育乳、豚肉、○豚ひき肉、ツナ 油漬缶、みそ	米、○ロールパン、じゃがいも、サラ ダ用スパゲティ、あわ、油、砂糖、 ○三温糖	たまねぎ、にんじん、なす、○にんじ ん、こまつな、きゅうり、ピーマン、○ たまねぎ、カットわかめ
6 水	ピビンバ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、卵、○調製豆乳、○ 卵、みそ	米、○ホットケーキ粉、○さつま いも、○油、油、はるさめ、○三温糖、 砂糖、ごま油、白ごま	○バナナ、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
7 木	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツのおかか炒め 豚肉と青菜スープ	保育乳 ストーンクッキー かき	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○ 卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、小麦 粉、○砂糖、揚げ油、○コーンフ レーク、油	キャベツ、○かき、にんじん、こまつ な、クリームコーン缶、えのきたけ、 ピーマン、○レーズン、ひじき
8 金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	ヨーグルト みそおにぎり	厚揚げ、ウインナー、みそ、○ツナ 油漬缶、しらす干し、○みそ、ヨー グルト	○米、米、○三温糖、白ごま、砂糖	だいこん、こまつな、にんじん、えの きたけ、こんぶ、○味付けのり
9 土	スパゲティトマトソース バナナ	ジャムサンド 保育乳	豚肉、保育乳	スパゲティ、砂糖、食パン	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
11 月	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐みそ汁	保育乳 にゅうめん(温麺)	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏さ さ身、みそ	じゃがいも、米、○そうめん(乾)、 油、○片栗粉、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、赤 ピーマン、○生しいたけ、黄ピーマン、○にん じん、○長ねぎ、切り干しだいこん、長ねぎ、 しょうが、カットわかめ
12 火	麦ごはん おかか納豆 ブロッコリーひじき炒め さつま芋みそ汁	保育乳 みそポーポー かき	保育乳、○調製豆乳、挽きわり納 豆、豚肉、みそ、ちくわ、○ツナ油漬 缶、○みそ	米、さつまいも、○小麦粉、押麦、 ○油、油、○砂糖	○かき、キャベツ、にんじん、たまね ぎ、ごぼう、ピーマン、長ねぎ、ひじ き、○しょうが
13 水	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 ショートブレッド りんご	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、チー ズ、高野豆腐、豚ひき肉、ちくわ、○ 牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三 温糖、油、砂糖、白ごま、片栗粉	○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
14 木	ビーンズカレー ウインナー ナムル	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、○調製豆乳、豚肉、ウイ ナー、大豆水煮、○きな粉	米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒 砂糖、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、き ゅうり、切り干しだいこん
15 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ ごま和え	保育乳 ピラフおにぎり キャンディチーズ	保育乳、豚肉、ちくわ、○豚肉、チー ズ	ゆでうどん、○米、小麦粉、油、砂 糖、すりごま	○にんじん、にんじん、○たまねぎ、こまつ な、キャベツ、○ピーマン、○コーン缶、ねぎ、 カットわかめ、あおのり
16 土	マーボー豆腐どんぶり 黄桃	ラスク バナナ 保育乳	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ、保育乳	米、油、ソフトフランスパン、バター、 砂糖	もも缶、長ねぎ、にんじん、干しい たけ、にんにく、バナナ
18 月	あわごはん タンドリーチキン もずくチャンプルー ポテトスープ	保育乳 人参のケーキ りんご	保育乳、鶏もも肉、○卵、プレーン ヨーグルト、豚肉、油揚げ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂 糖、○油、パン粉、あわ、油、○白 ごま	○りんご、○にんじん、キャベツ、えのき たけ、もずく、にんじん、たまねぎ、こまつ な、にんにく、カットわかめ
19 火	☆ お弁当会 ☆				
20 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、調製豆乳、鶏もも肉、○豚 肉	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、 油、小麦粉、○油、すりごま	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にん じん、○キャベツ、しめじ、こまつな、 コーン缶、○赤ピーマン、○にら
21 木	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	保育乳 芋くずてんぷら 黄桃	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚 肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○さつまいも、○白玉粉、○さ つまいもでん粉、○揚げ油、○砂 糖、押麦、砂糖、油、片栗粉	○もも缶、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
22 金	キャロットライス マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	アンパンマンジュース 誕生日ケーキ	調製豆乳、沖縄豆腐、○卵、鶏もも 肉、○調製豆乳、ツナ油漬缶	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○くりの甘 露煮、○無塩バター、マカロニ、○生クリ ーム、小麦粉、油、パン粉、○砂糖	ブロッコリー、たまねぎ、えのきた け、にんじん、コーン缶、赤ピーマ ン、ねぎ
23 土	 勤労感謝の日 				
25 月	あわごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー 豆腐スープ	保育乳 芋かりんとう りんご	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆 腐、豚肉、油揚げ、みそ	○さつまいも、米、○黒砂糖、マヨ ネーズ、○油、はるさめ、あわ、すり ごま、油、○白ごま	○りんご、たまねぎ、こまつな、キャ ベツ、にんじん、ピーマン、黒きくら げ
26 火	ごはん 豚肉と厚揚げケチャップ煮 切り干し大根の和え物 ジャガ芋みそ汁	保育乳 鶏五目おにぎり キャンディチーズ	保育乳、豚肉、厚揚げ、○鶏もも 肉、みそ、だいず水煮、○油揚げ、 チーズ	○米、米、じゃがいも、油、砂糖	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのき たけ、○にんじん、切り干しだいこん、○ね ぎ、○ひじき、ひじき、カットわかめ
27 水	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 ココア蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製 豆乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、○油、はるさ め、○三温糖、砂糖、揚げ油、片栗 粉、ごま油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつ な、きゅうり、パイン缶、ピーマン、 黒きくらげ、干しいたけ
28 木	ごはん 鶏手羽みそ煮 キャベツごま和え ジャガ芋スープ	保育乳 ピザトースト	保育乳、鶏手羽みそ、みそ、油揚げ、 ○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶、ち くわ	米、○食パン、じゃがいも、砂糖、す りごま	キャベツ、にんじん、こまつな、しめ じ、○たまねぎ、○ピーマン、○コー ン缶
29 金	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 黄桃	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	○もも缶、オレンジ、にんじん、こまつな、ヤ ングコーン、赤ピーマン、きゅうり、切り干しだ いこん、黒きくらげ、しょうが
30 土	五目ごはん わかめスープ コロケ	たまごサンド 保育乳	沖縄豆腐、ツナ油漬缶、保育乳、卵	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、しめじ、えのきたけ、ね ぎ、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



11月離乳食こんだて表①



2019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	煮込みラーメン 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、鶏肉、 豚肉	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				
2	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、 しめじ	
4	月	振替休日							
5	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 魚ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米、パン、 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	
			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				
6	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、 豆腐	米、さつまいも	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 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり				
7	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、豚肉	米	キャベツ、にんじん、こまつな、 えのきたけ、ピーマン、 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				
8	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 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	だいこん、こまつな、にんじん、 えのきたけ、こんぶ	
			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				
9	土	野菜がゆ	ぞうすい	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	
11	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ペースト青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	じゃがいも、 米、そうめん (乾)	こまつな、たまねぎ、にんじん、 しめじ、赤ピーマン、生しいたけ、 黄ピーマン、切り干しだいこん、 カットわかめ	
			ミルク 煮込みそうめん	ミルク 煮込みそうめん	ミルク 煮込みそうめん				
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、さつまいも、 ホットケーキ粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 ごぼう、ピーマン、長ねぎ、 ひじき	
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ				
13	水	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 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	たまねぎ、こまつな、だいこん、 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 野菜がゆ→おにぎり				
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、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、 きゅうり、切り干しだいこん	
			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				
15	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豆腐、 豚肉	ゆでうどん、 米	にんじん、たまねぎ、こまつな、 キャベツ、ピーマン、コーン缶、 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				

★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



2019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	体の調子をよくする食物
16	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき肉	米	長ねぎ、にんじん、干しいたけ
18	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 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	にんじん、キャベツ、えのきたけ、もずく、たまねぎ、こまつな、カットわかめ
19	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 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米、さつまいも	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
20	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギブロッコリーペースト	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、ゆで中華めん、じゃがいも	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな、コーン缶、赤ピーマン、にら
21	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜かぼちゃペースト	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、調製豆乳	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな、かぼちゃ
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	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、干しいたけ
23	土	勤労感謝の日						
25	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	りんご、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン
26	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ホトトギス青菜ペースト	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 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	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、切り干しいたけ、ねぎ、ひじき、カットわかめ
27	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギブロッコリーペースト	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、ホットケーキ粉	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ
28	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツホトトギス青菜ペースト	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、食パン、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、たまねぎ、ピーマン、コーン缶
29	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	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、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、切り干しいたけ
30	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、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ

★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