



# 12月献立表

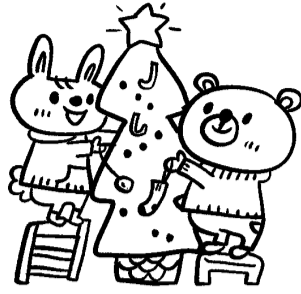


2019年12月

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	
2月	ごはん 厚揚げそぼろ煮 おかか和え 鶏肉スープ	保育乳 バナナ蒸しケーキ りんご	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、○調製豆乳、大豆水煮、○卵、みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○三温糖、油、砂糖	○りんご、たまねぎ、こまつな、もやし、○バナナ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、長ねぎ、しょうが	
3火	チキンカレー ウィンナー ブロッコリーごま和え	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、ウィンナー、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、○上新粉、○三温糖、すりごま、○ごま油	○もも缶、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○コーン缶、ピーマン、しめじ、○にら	
4水	豚玉どんぶり キャベツとヒジキ炒め オレンジ	保育乳 ごまだれ団子	保育乳、卵、豚肉、○絹ごし豆腐、ツナ油漬缶	米、○白玉粉、油	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ピーマン、にら、ひじき、しょうが	
5木	麦ごはん 昆布納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁	保育乳 芋と野菜かき揚げ みかん	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ	米、○さつまいも、○小麦粉、○揚げ油、押麦、ごま油、砂糖	○みかん、だいこん、にんじん、もやし、○たまねぎ、こまつな、ピーマン、コーン缶、○にんじん、島にんじん、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ	
6金	ごはん 高野豆腐含め煮 おかか和え じゃが芋みそ汁	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ、○油揚げ	○米、米、じゃがいも、○三温糖、片栗粉、砂糖、○白ごま	こまつな、キャベツ、にんじん、○にんじん、しめじ、ねぎ、○ひじき、○味付けのり	
7土	わかめおにぎり 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、わかめふりかけ	
9月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、○ツナ油漬缶	米、○食パン、じゃがいも、しらたき、○マヨネーズ、砂糖、ごま油、油	キャベツ、長ねぎ、にんじん、こまつな、生しいたけ、しめじ、○コーン缶、きゅうり、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、ひじき	
10火	ごはん 魚の酢豚風 春雨サラダ ポテトスープ	保育乳 きな粉スコーン りんご	保育乳、白身魚(キング)、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、はるさめ、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	○りんご、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ	
11水	ごはん 松風焼き ブリッコリーおかか炒め 大根スープ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、鶏ひき肉、みそ	○米、米、パン粉、油、砂糖、○白ごま、白ごま	たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、こまつな、大根葉ふりかけ、にんじん、しめじ	
12木	たきこみごはん 鶏肉マーレード焼き ごま和え 豆腐スープ	保育乳 スイートポテト みかん	保育乳、鶏手羽肉、沖縄豆腐、豚肉、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、すりごま	○みかん、にんじん、もやし、こまつな、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、マーレード、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	
13金	あわごはん 魚の甘辛煮 キャベツおかか和え 豚汁	保育乳 りんご蒸しケーキ バナナ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○調製豆乳、みそ、○卵、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、揚げ油、片栗粉、○油、あわ、砂糖	○バナナ、○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	
14土	煮込みうどん 黄桃		豚肉	ゆでうどん	もも缶、キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ	
16月	みそすき丼 ナムル オレンジ	保育乳 マカロニのカレー煮	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、豚肉、○豚ひき肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○マカロニ、しらたき、砂糖、○油、ごま油、片栗粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、長ねぎ、○にんじん、ごぼう、きゅうり、切り干しだいこん、しょうが、○にんにく	
17火	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 ちんぴん 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、○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	
18水	麦ごはん おかか納豆 ブロッコリーひじき炒め 鮭の北海汁	保育乳 芋てんぷら パイン缶	保育乳、挽きわり納豆、さけ、豚肉、イムトウチみそ	○さつまいも、米、じゃがいも、○小麦粉、○揚げ油、押麦、油	ブロッコリー、○パイン缶、にんじん、だいこん、たまねぎ、長ねぎ、ひじき	
19木	☆ お弁当会 ☆		保育乳 ごまちゃんすこう りんご	保育乳	○小麦粉、○三温糖、○ラード、○白ごま、○すりごま	○りんご
20金	カレーうどん ちくわコーン焼き おかか和え	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○鶏もも肉、○油揚げ	ゆでうどん、○米	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、しめじ、○にんじん、クリームコーン缶、○ねぎ、○ひじき、あおのり	
21土	もずくどんぶり オレンジ		豚ひき肉	米、片栗粉、砂糖	オレンジ、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが	
23月	あわごはん 鶏のパイン煮 キャベツごま和え じゃが芋みそ汁	保育乳 じゃこトースト	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ、○ピザ用チーズ、ちくわ、○しらす干し	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、あわ、砂糖、すりごま	キャベツ、パイン缶、にんじん、こまつな、○たまねぎ、しめじ、○コーン缶	
24火	キャロットライス 鮭のポテマヨ焼き 野菜ソテー ミネストローネ	保育乳 Xmas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、○砂糖、マヨネーズ、マカロニ、○コーンフレーク、油	○オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、トマト、生しいたけ、セロリー、パセリ	
25水	ウッチャンライス 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	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、トマト水煮缶、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん、コーン缶、しめじ、赤ピーマン、ねぎ、カットわかめ	
26木	ごはん 鶏の甘辛煮 切干大根の和え物 キャベツすまし汁	保育乳 大学いも りんご	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、豚肉	○さつまいも、米、○砂糖、○揚げ油、砂糖、油、○黒ごま	○りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき	
27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	
28土	カレーおにぎり わかめスープ		沖縄豆腐、豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、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



# 12月離乳食こんだて表①



2019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	力や熱となる食物	体の調子をよくなる食物
2	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ポトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、じゃがい も	たまねぎ、こまつな、もやし、りんご、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、長ねぎ
		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				
3	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参たまねぎブロッコリーペースト	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 魚ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏ペースト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがい も	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、しめじ
		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	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツたまねぎペースト	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	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、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				
5	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根青菜ペースト	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	だいこん、にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、ピーマン、コーン缶、島にんじん、切り干しだいこん
		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	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ポトペースト	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	こまつな、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ、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				
7	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
9	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 豚肉とうふ煮 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	米、食パン、 じゃがいも	キャベツ、長ねぎ、にんじん、こまつな、生しいたけ、しめじ、コーン缶、ピーマン、ひじき
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサント				
10	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 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	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな、ピーマン、干しいたけ、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				
11	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 大根スープ	5倍がゆ→軟飯 肉だんご煮 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、鶏ひ き肉	米	たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、こまつな、にんじん、しめじ
		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				
12	木	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 豆腐スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、白身 魚、豆腐	さつまいも、 米	にんじん、もやし、こまつな、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、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				
13	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、ホット ケーキ粉	にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな、ごぼう、長ねぎ
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ				
14	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





# 12月離乳食こんだて表②



2019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	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
16	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギペースト	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、豆腐、 豚肉	米、マカロニ	たまねぎ、にんじん、長ね ぎ、ごぼう、きゅうり、切り 干しだいこん
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ			
17	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 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			
18	水	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐	さつまいも、 米、じゃがい も	ブロッコリー、にんじん、だ いこん、たまねぎ、長ね ぎ、ひじき
			ミルク さつまいも	ミルク さつまいも	ミルク さつまいも			
19	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホトトギスペースト 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 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	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			
20	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	たまねぎ、にんじん、もや し、こまつな、ピーマン、し めじ、ねぎ、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			
21	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、赤ピーマ ン、ピーマン
23	月	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タマネギペースト	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、 豚肉	米、食パン、 じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつ な、たまねぎ、しめじ、コー ン缶
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサント			
24	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ホトトギスペースト 人参青菜キャベツペースト	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、にんじん、たま ねぎ、こまつな、トマト、生 しいたけ、セロリー
			ミルク さつまいも	ミルク さつまいも	ミルク さつまいも			
25	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 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 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、コーン缶、 しめじ、赤ピーマン、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 ホットケーキ			
26	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	さつまいも、 米	りんご、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、えのきたけ、 生しいたけ、切り干しだい こん、ひじき
			ミルク さつまいもりんご煮	ミルク さつまいもりんご煮	ミルク さつまいもりんご煮			
27	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギペースト	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	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			
28	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚ひき 肉	米	たまねぎ、にんじん、ピー マン、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