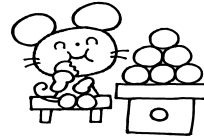


9月献立表

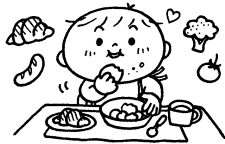


2019年09月

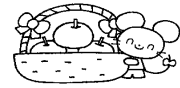
宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名		
			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 豚肉スープ	保育乳 バナナ蒸しケーキ オレンジ	保育乳、豚肉、厚揚げ、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	○オレンジ、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	夏野菜カレー ウィンナー 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
4水	ごはん 高野豆腐のトマト焼き キャベツごま和え 鶏肉みそ汁	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、チー ズ、豚ひき肉、高野豆腐、みそ、ちく わ	米、○コーンフレーク、○無塩バ ター、砂糖、油、白ごま、片栗粉	○バナナ、たまねぎ、トマト水煮缶、 キャベツ、とうがんと、こまつな、にん じん、ねぎ、にんにく
5木	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 パン(生)	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	○バナナ、たまねぎ、にんじん、 ん、○コーン缶、しめじ、赤ピーマン、黄ピー マン、切り干しいんご、○にら、長ねぎ、しよ うが、カットわかめ
6金	肉わかめうどん ちくわイソペ揚げ ごま和え	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○豚肉	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、だし こんぶ
7土	そぼろどんぶり パン缶		豚ひき肉	米、油	こまつな、パン缶、にんじん、コー ン缶、しょうが
9月	麦ごはん オクラ納豆 切干し大根と豚肉の炒め物 鶏と野菜みそ汁	保育乳 シラス野菜かき揚げ ぶどう	保育乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、 豚肉、みそ、○しらす干し	米、○さつまいも、○小麦粉、○油、 押麦、ごま油、砂糖	○ぶどう、にんじん、とうがんと、もやし、○たま ねぎ、こまつな、ピーマン、コーン缶、オクラ、 切り干しいんご、○ゴーヤー、黒きくらげ
10火	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏肉のパン粉焼き おかか和え	保育乳 ジャムスコーン オレンジ	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉、○プ レーンヨーグルト、○卵、粉チーズ	米、○強力粉、○無塩バター、○三 温糖、パン粉、油、砂糖、片栗粉	○オレンジ、とうがんと、にんじん、もやし、 こまつな、○いちごジャム、生しいたけ、 しめじ、えのきたけ、ねぎ、しょうが
11水	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 おかかシラスおにぎり	保育乳、豚肉、ツナ油漬缶、○し らす干し、みそ	○米、米、じゃがいも、サラダ用ス パゲティー、あわ、油、砂糖、○砂糖、 ○白ごま	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
12木	ごはん 魚の酢豚風 春雨サラダ キャベツスープ	保育乳 ショートブレッド 青切りみかん	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○ 牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三 温糖、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、 ごま油	○青切りみかん、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
13金	たきこみごはん 鶏肉マーマレード焼き ごま和え 豚汁	保育乳 ごまだれ団子	保育乳、鶏手羽先、豚肉、○絹ご し豆腐、みそ	米、じゃがいも、○白玉粉、○水あ め、すりごま	にんじん、キャベツ、こまつな、ごぼう、 たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、長ねぎ、 マーマレード、ねぎ、干しいたけ
14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
16月	敬老の日				
17火	ごはん チキンラトウユ オクラサラダ 青菜スープ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、鶏もも肉、豚肉、ウィン ナー、ちくわ、○ツナ油漬缶	米、○ロールパン、○じゃがいも、○ マヨネーズ、砂糖、油	たまねぎ、なす、トマト、にんじん、こまつな、 オクラ、へちま、しめじ、きゅうり、○コーン缶、 ○きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく
18水	ごはん 魚のカレー揚げ 乾物の炒め和え 冬瓜スープ	保育乳 さつまいものケーキ なし	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○ 卵、油揚げ、○牛乳、○チーズ	米、○さつまいも、○ホットケーキ 粉、小麦粉、○無塩バター、油、ご ま油、はるさめ、砂糖、○砂糖	○なし、とうがんと、こまつな、にんじ ん、ピーマン、かんぴょう(乾)、ひじ き、干しいたけ
19木	☆ お弁当会 ☆			○生クリーム、○クラッカー、○砂糖	
20金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	保育乳 ミルクゼリー クラッカー	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、赤み そ、テンジャンみそ	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、ね ぎ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しよ うが、カットわかめ
21土	昆布おにぎり 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、塩こんぶ
23月	秋分の日				
24火	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 ストーンクッキー 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、○砂 糖、○コーンフレーク、砂糖、ごま 油、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、切り干しい んご、○レーズン、黒きくらげ、しょうが
25水	ウッテンライス 煮込みハンバーグ ゆでプロッコリー ワカメスープ	保育乳 ブチパフェ(誕生会)	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、卵、 ○卵、○牛乳	○アイスクリーム、米、○ホットケー キ粉、○コーンフレーク、パン粉、○無塩 バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、油	たまねぎ、プロッコリー、トマト水煮缶、えのき たけ、○もも缶、○パン缶、にんじん、しめ じ、ねぎ、コーン缶、○マーマレード、カットわ かめ
26木	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 冬瓜スープ	保育乳 羊かりんとう ぶどう	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、○黒砂糖、押麦、 ○油、砂糖、油、○白ごま、片栗粉	○ぶどう、とうがんと、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
27金	カレーうどん 魚フライ おかか和え	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○ 鶏もも肉、○油揚げ	ゆでうどん、○米、片栗粉、油	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつ な、ピーマン、○にんじん、しめじ、 ○ねぎ、○ひじき
28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、赤ピーマ ン、ピーマン、しょうが
30月	あわごはん 鶏のパン煮 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、油揚げ	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、パン缶、にんじん、こまつ な、○たまねぎ、しめじ、○コー ン缶

☆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



2019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	体の調子をよくする食物
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 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、 ホットケーキ粉	たまねぎ、こまつな、もやし、 にんじん、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			
3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 魚ポテト煮 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、白身 魚	米、じゃがいも	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、 なす、きゅうり、オクラ
			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 人参青菜キャベツペースト	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、さつまいも	たまねぎ、キャベツ、とうがん、 こまつな、にんじん、ねぎ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
5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 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、ピーマン、切り 干しいたけ、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			
6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	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、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			
7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
9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 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉	米	にんじん、とうがん、もやし、 たまねぎ、こまつな、ピーマン、 コーン缶、切り干しいたけ
			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			
10火		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、さつまいも	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、ねぎ
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
11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 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、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	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 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
13金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ポテペースト	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 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、キャベツ、こまつな、 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			
14土		野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	キャベツ、たまねぎ、にん じん、ピーマン

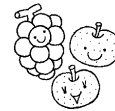
★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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

※15日以降は裏面



9月離乳食こんだて表②



2019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				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	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
16	月	 敬老の日 						
17	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉、 豆腐	米、パン、 じゃがいも	たまねぎ、なす、にんじん、 こまつな、しめじ、きゅうり、 コーン缶、きゅうり、 ピーマン、
18	水	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、豚肉	米、さつまい も	とうがん、こまつな、にんじん、 ピーマン、ひじき、干し しいたけ
19	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 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、たまねぎ、こまつ な
20	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 豆腐そぼろ 煮 野菜柔らか煮 スープ	煮込みめん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひ き肉、豆腐	ゆで中華め ん、米	もやし、にんじん、たまねぎ 、こまつな、ねぎ、干し しいたけ、カットわかめ
21	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
23	月	 秋分の日 						
24	火	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、切り干しだいこん
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、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
26	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	ミルク、豆腐	米、さつまい も	とうがん、にんじん、こまつ な、キャベツ、しめじ、ね ぎ、干ししいたけ
27	金	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	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、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
28	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
30	月	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	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、 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

★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