



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			
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	(Oはおやつ材料) 体の調子を整えるもの	
1 土	わかめごはん 豚汁 	保育乳 バナナ クラッカー	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、バナナ	
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、O小麦粉、Oラード、O三温糖、O黒砂糖、油	Oバナナッブル、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、O調製豆乳、豚肉、ウィンナー、ちくわ、Oきな粉	米、じゃがいも、Oタビオカ粉、O黒砂糖	O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、Oプレーンヨーグルト、O卵、油揚げ、ツナ油漬缶	米、O強力粉、しらたき、O無塩バター、O三温糖、押麦、砂糖、ごま油、油	Oオレンジ、キャベツ、長ねぎ、へちま、にんじん、生しいたけ、Oかぼちゃ、きゅうり、切り干しいんこ、ひじき	
6 木	あわごはん 鶏のパン煮 豚肉野菜炒め 冬瓜みそ汁	保育乳 羊かりんとう ぶどう	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、みそ	Oさつまいも、米、O黒砂糖、油、あわ、O油、砂糖、O白ごま	Oぶどう、とうがん、キャベツ、パン缶、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)、O豚ひき肉	ゆでうどん、O米、片栗粉、油、すりごま	キャベツ、Oたまねぎ、こまつな、Oにんじん、にんじん、Oピーマン、ねぎ、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ	
8 土	そぼろどんぶり オレンジ 	保育乳 なめらかプリン	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 切干し大根ヒヤチバナ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、O調製豆乳、油揚げ、みそ、Oしらす干し	米、O小麦粉、はるさめ(緑豆)、O油、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	O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、Oにら、O切り干しいんこ、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	Oさつまいも、米、O小麦粉、O油、押麦、砂糖、油、片栗粉	O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、O調製豆乳、O卵、油揚げ	米、Oホットケーキ粉、油、O油、ごま油、O三温糖、はるさめ、三温糖、片栗粉	O青切りみかん、こまつな、O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toast	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、O豚ひき肉、Oピザ用チーズ	米、O食パン、じゃがいも、あわ、油、O三温糖、砂糖、片栗粉	にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、Oたまねぎ、O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 鶏肉のマーレード焼き おかか和え	保育乳 ヨーグルト	保育乳、鶏手羽肉、豚ひき肉、O牛乳	米、O小麦粉、O無塩バター、O三温糖、砂糖、片栗粉	O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、マーレード、ねぎ	
15 土	 祖 父 母 交 流 会 					
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、O調製豆乳、油揚げ、みそ、ちくわ	米、じゃがいも、Oホットケーキ粉、O油、すりごま	O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 オートミルククッキー なし	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、O卵、O牛乳	米、じゃがいも、O小麦粉、O無塩バター、O黒砂糖、Oオートミール、油、はるさめ、片栗粉、O黒ごま	O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			保育乳 揚げパン	保育乳、O豆乳	O砂糖 
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、テンメツザン	ゆで中華めん、O米、油、O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)、O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 	保育乳 ゼリー	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、ゼリー	
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(お赤ちゃん添え) 青切りみかん	保育乳、さけ、O絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ、みそ	米、O白玉粉、Oさつまいも、O砂糖、油、砂糖、白ごま、ごま油	O青切りみかん、こまつな、キャベツ、もやし、Oかぼちゃ、えのきたけ、もずく、にんじん、ピーマン、にら	
26 水	キャロットライス 鶏のポテマヨ焼き グリーンサラダ ミネストローネ	保育乳 プチパフェ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、O卵、ツナ油漬缶、O牛乳、調製豆乳	Oアイスクリーム、米、じゃがいも、Oホットケーキ粉、マヨネーズ、Oコーンフレーク、O無塩バター、O三温糖、マカロニ	こまつな、にんじん、たまねぎ、トマト、Oもも缶、Oパン缶、コーン缶、生しいたけ、セロリ、Oマーレード	
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	Oさつまいも、米、O砂糖、油、押麦、O油、O黒ごま	O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、O調製豆乳、牛乳、チーズ、高野豆腐、ちくわ、卵、豚ひき肉、O卵	米、Oホットケーキ粉、O油、O三温糖、油、砂糖、白ごま	Oバナナ、たまねぎ、トマト水煮缶、こまつな、たいこん、O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 	保育乳 パン	豚肉	ゆで中華めん、油、パン	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	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	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 人参タマネギポテペースト	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
		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	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
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり				
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 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 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、切り干しいたけ、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				
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
		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				
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
		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	こまつな、にんじん、コーン缶
10	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、切り干しいたけ、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				
11	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
		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				
12	水	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 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
		ミルク かぼちゃがゆ	ミルク かぼちゃがゆ	ミルク かぼちゃ蒸しパン(卵なし)				
13	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
		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				
14	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
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり				
15	土			祖父母交流会				

★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	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
17	月	敬老の日						
18	火	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 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
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク ホットケーキ			
19	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ポテペースト	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
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
20	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
			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	煮込みそぼろめん 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
			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	豆腐	米	キャベツ、にんじん、 コーン缶
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
			ミルク かぼちゃがゆ	ミルク かぼちゃがゆ	ミルク かぼちゃがゆ→おにぎり			
26	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
			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			
27	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
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
28	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜たまねぎ人参ペースト	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、ホットケーキ粉	たまねぎ、こまつな、 だいごん、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 ホットケーキ			
29	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

