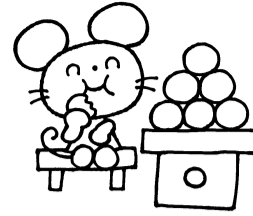











9月献立表

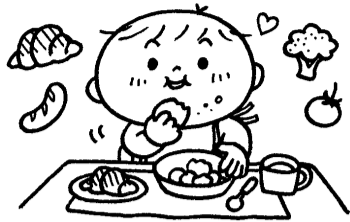


2019年09月

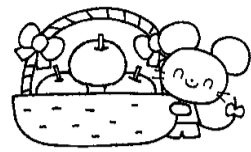
宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (○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 豚肉スープ オレンジ	保育乳 バナナ蒸しケーキ	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 黄桃	保育乳 豆乳くずもち	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 バナナ	保育乳 シリアルバー	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 パイン(生)	保育乳 チヂミ	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	○パイナップル、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、 切り干しだいこん、○にら、長ねぎ、しょうが、 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 パイン缶 	保育乳 アイスクリーム	保育乳、豚ひき肉	米、油、アイスクリーム	こまつな、パイン缶、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 ぶどう	保育乳 シラス野菜かき揚げ	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、切り干しだいこん、○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 オレンジ	保育乳 ジャムスコーン	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、 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 青切りみかん	保育乳 ショートブレッド	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、 パイン缶、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 	保育乳 パン	保育乳、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
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	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ミルクゼリー クラッカー	保育乳、○牛乳、○ゼラチン	○生クリーム、○クラッカー、○砂糖	○ジュース
19木	ごはん 魚のカレー揚げ 乾物の炒め和え 冬瓜スープ なし	保育乳 さつまいものケーキ	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
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 青菜おにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、 赤みそ、テンメツジャンみそ	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、しょうが、 カットわかめ
21土	☆ 祖父母お招き会 ☆ 				
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	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	○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、 ○レーズン、黒きくらげ、しょうが
25水	ウッチンライス 煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー ワカメスープ 黄桃	保育乳 プチパフェ(誕生会)	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、 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	もも缶、たまねぎ、 ブロッコリー、トマト水煮缶、 えのきたけ、○もも缶、 ○パイン缶、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 ぶどう	保育乳 芋かりんとう	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 	保育乳 お好み焼き	保育乳、豚ひき肉、豚肉	米、片栗粉、砂糖、小麦粉、 マヨネーズ、お好みソース	もも缶、もずく、 コーン缶、赤ピーマン、 ピーマン、しょうが、 キャベツ
30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、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、パイン缶、 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	カや熱となる食物	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 人参タマネギホウチャペースト	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 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 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
								

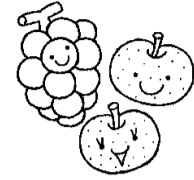
★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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	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
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