



11月献立表



2019年11月

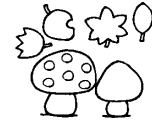
宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (〇はおやつ材料)		
			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
1 金	野菜みそラーメン オレンジ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、〇米、砂糖、〇白ごま	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、〇大根葉ふりかけ、コーン缶、赤ピーマン、にら、しょうが
2 土	豚と野菜シウワ焼きどんぶり パイナップ	保育乳 ヒラヤーチー	保育乳、豚肉 〇ツナ油漬缶	米、油、砂糖、片栗粉、小麦粉	パイナップ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが、ねぎ
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 バナナ	保育乳 ミートサンド	保育乳、豚肉、〇豚ひき肉、ツナ油漬缶、みそ	米、〇ロールパン、じゃがいも、サラダ用スパゲティ、あわ、油、砂糖、〇三温糖	バナナ、たまねぎ、にんじん、なす、〇にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、〇たまねぎ、カットわかめ
6 水	ビビンバ 春雨野菜スープ オレンジ	保育乳 さつま芋蒸しケーキ	保育乳、豚肉、卵、〇調製豆乳、〇卵、みそ	米、〇ホットケーキ粉、〇さつまいも、〇油、はるさめ、〇三温糖、砂糖、ごま油、白ごま	〇オレンジ、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 かき	保育乳 ストーンクッキー	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇卵、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、小麦粉、〇砂糖、揚げ油、〇コーンフレーク、油	キャベツ、〇かき、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、〇レーズン、ひじき
8 金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 みそおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウインナー、みそ、〇ツナ油漬缶、しらす干し、〇みそ	〇米、米、〇三温糖、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、〇味付けのり
9 土	スパゲティマトソース バナナ	保育乳 おにぎり	保育乳、豚肉	スパゲティ、砂糖、米	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、〇鶏ささ身、みそ	じゃがいも、米、〇そうめん(乾)、油、〇片栗粉、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、〇生しいたけ、黄ピーマン、〇にんじん、〇長ねぎ、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 ブロックーひじき炒め さつま芋みそ汁 かき	保育乳 みそボーボー	保育乳、〇調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ちくわ、〇ツナ油漬缶、〇みそ	米、さつまいも、〇小麦粉、押麦、〇油、〇砂糖	〇かき、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、〇しょうが
13 水	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉スープ りん	保育乳 ショートブレッド	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、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇三温糖、油、砂糖、白ごま、片栗粉	〇りんご、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、〇調製豆乳、豚肉、ウインナー、大豆水煮、〇きな粉	米、じゃがいも、〇タピオカ粉、〇黒砂糖、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	保育乳、豚肉、ちくわ、〇豚肉	ゆでうどん、〇米、小麦粉、油、砂糖、すりごま	〇にんじん、にんじん、〇たまねぎ、こまつな、キャベツ、〇ピーマン、〇コーン缶、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	保育乳 サンドイッチ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそツナ油漬缶	米、油、パン	もも缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、きゅうり
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 りんご	保育乳 人参のケーキ	保育乳、鶏もも肉、〇卵、プレーンヨーグルト、豚肉、油揚げ	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、パン粉、あわ、油、〇白ごま	〇りんご、〇にんじん、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	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ 黄桃	保育乳 芋くずてんぷら	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、〇さつまいも、〇白玉粉、〇さつまいもでん粉、〇揚げ油、〇砂糖、押麦、砂糖、油、片栗粉	〇もも缶、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
20 水	☆ お弁当会 ☆				
21 木	ごはん チキン豆乳シチュー ブロックー炒め オレンジ	保育乳 焼きそば	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、〇豚肉	〇ゆで中華めん、米、じゃがいも、油、小麦粉、〇油、すりごま	オレンジ、たまねぎ、ブロックー、にんじん、〇キャベツ、しめじ、こまつな、コーン缶、〇赤ピーマン、〇にら
22 金	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ バナナ	保育乳 ココア蒸しケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇調製豆乳、〇卵	米、〇ホットケーキ粉、〇油、はるさめ、〇三温糖、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	〇バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイナップ、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
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 りんご	保育乳 羊かりんとう	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、豚肉、油揚げ、みそ	〇さつまいも、米、〇黒砂糖、マヨネーズ、〇油、はるさめ、あわ、すりごま、油、〇白ごま	〇りんご、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 ジャが芋みそ汁	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚肉、厚揚げ、〇鶏もも肉、みそ、だいず水煮、〇油揚げ	〇米、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、〇にんじん、切り干しだいこん、〇ねぎ、〇ひじき、ひじき、カットわかめ
27 水	キャロットライス マカロニグラタン ブロックーサラダ 豆腐スープ	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、〇卵、鶏もも肉、〇調製豆乳、ツナ油漬缶	米、〇ホットケーキ粉、〇三温糖、〇りの甘露煮、〇無塩バター、マカロニ、〇生クリーム、小麦粉、油、パン粉、〇砂糖	ブロックー、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	ごはん 鶏手羽みそ煮 キャベツごま和え ジャが芋スープ 黄桃	保育乳 ピザトースト	保育乳、鶏手羽元、みそ、油揚げ、〇ピザ用チーズ、〇ツナ油漬缶、ちくわ	米、〇食パン、じゃがいも、砂糖、すりごま	もも缶、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、〇たまねぎ、〇ピーマン、〇コーン缶
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	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、〇卵、ツナ油漬缶、〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、〇オートミール、砂糖、ごま油、〇黒ごま、片栗粉、油	〇オレンジ、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	保育乳 ホットドック	保育乳、沖縄豆腐、ツナ油漬缶、ウインナー	米、〇ホットケーキ粉	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	力や熱となる食物	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
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 魚ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホト煮 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
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
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
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
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 人参ホト青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉ホト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホト煮 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
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
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
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
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

★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、切り干しだいこん、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、切り干しだいこん
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