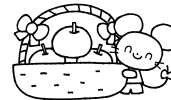




9月献立表



2020年09月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)	材料名		(◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	
1 火	中華どんぶり 切干大根の和え物 オレンジ	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツナ油漬缶	米、小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	オレンジ、○にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょうが
2 水	 沖縄旧盆(ウークイ)協力願い 				
3 木	麦ごはん 納豆みそ パパイアイリチー 豚汁 オレンジ	保育乳 スウィートポテト	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、○卵、油揚げ	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、油	オレンジ、パパイア、にんじん、とうがん、ごぼう、長ねぎ、にら、ひじき
4 金	スパゲティミートソース ごま和え キャベツスープ パイン缶	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ	○米、スパゲティ、砂糖、白ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、○わかめふりかけ、干しいたけ、パイン缶
5 土	カレーおにぎり 豆腐スープ 	保育乳 アガラサー	沖縄豆腐、豚肉、保育乳	米、小麦粉、黒糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ
7 月	ごはん チキンラタトゥウ オクラサラダ 青菜スープ パイン(生)	保育乳 ストーンクッキー	保育乳、鶏もも肉、豚肉、ウインナー、○卵、ちくわ、○牛乳	米、小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○コーンフレーク、砂糖、油	○バナナ、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、赤ピーマン、黄ピーマン、○レーズン、にんにく
8 火	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁 ぶどう	保育乳 みそポーポー	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、○ツナ油漬缶、○みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油	○ぶどう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、○しょうが、カットわかめ
9 水	ごはん 鮭のみそ焼き もずくチャンプルー じゃが芋スープ バナナ	保育乳 黒糖蒸しケーキ	保育乳、さけ、○調製豆乳、豚肉、○卵、みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○黒砂糖、砂糖、油、白ごま、ごま油	○バナナ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、もずく、えのきたけ、にら
10 木	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 じゃこトースト	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ピザ用チーズ、油揚げ、○しらす干し	米、○食パン、○マヨネーズ、はるさめ、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、○たまねぎ、ピーマン、○コーン缶、黒きくらげ、干しいたけ
11 金	ごはん 鶏のバイン煮 キャベツのツナ和え 冬瓜みそ汁	保育乳 マカロニのカレー煮	保育乳、鶏手羽肉、豚肉、○鶏ひき肉、みそ、ツナ油漬缶	米、○マカロニ、砂糖、○油	とうがん、○たまねぎ、キャベツ、パイン缶、にんじん、こまつな、○にんじん、しめじ、○にんにく
12 土	そばろどんぶり オレンジ 	保育乳 フライドポテト	豚ひき肉、保育乳	米、油	オレンジ、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが、じゃがいも
14 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 鶏五目おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、みそ	じゃがいも、○米、米、揚げ油、油、三温糖、片栗粉	たまねぎ、こまつな、にんじん、○にんじん、しめじ、○ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、○ねぎ、しょうが、○ひじき、カットわかめ
15 火	あわごはん 魚フライ 乾物の炒め和え 冬瓜スープ オレンジ	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、○無塩バター、片栗粉、揚げ油、あわ、はるさめ、砂糖、○砂糖、ごま油	○オレンジ、とうがん、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
16 水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ホットケーキ ジュース	保育乳、○調製豆乳	○ホットケーキ粉、○油	○ジュース
17 木	夏野菜カレー ウィンナー オクラ昆布和え パイン缶	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、○調製豆乳、豚肉、ウインナー、ちくわ、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖	たまねぎ、○パイン缶、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
18 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、豆みそ	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
19 土	豚と野菜しょうが焼きどんぶり 黄桃 	保育乳 ホットケーキ	豚肉、保育乳	米、油、砂糖、片栗粉、ホットケーキミックス	もも缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが
21 月	 敬老の日 				
22 火	 秋分の日  				
23 水	ウッチンライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ	保育乳 誕生会ケーキ	保育乳、豚肉、豚ひき肉、○卵、卵、○牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、砂糖、油、○砂糖	たまねぎ、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、グリーンピース
24 木	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 春雨スープ ぶどう	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、○さつまいも、○白玉粉、○さつまいもでん粉、○揚げ油、○砂糖、はるさめ、押麦、砂糖、油、片栗粉	○ぶどう、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが
25 金	ピビンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 ミートサンド	保育乳、豚肉、○鶏ひき肉、沖縄豆腐、みそ	米、○ロールパン、ごま油、白ごま、○三温糖、砂糖	オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、○にんじん、コーン缶、キャベツ、○たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが
26 土	五目ごはん わかめスープ 	保育乳 ココアケーキ	沖縄豆腐、ツナ油漬缶、保育乳	米、ホットケーキミックス、ココア	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
28 月	あわごはん タンドリーチキン ゴーヤーチャンプルー わかめスープ ぶどう	保育乳 大学いも	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、プレーンヨーグルト、油揚げ	○さつまいも、米、○砂糖、パン粉、あわ、○揚げ油、油、○黒ごま	○ぶどう、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、えのきたけ、にんにく、カットわかめ
29 火	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 ピラフおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウインナー、○豚肉、みそ、しらす干し	○米、米、砂糖、白ごま	とうがん、こまつな、にんじん、○にんじん、○たまねぎ、えのきたけ、○ピーマン、○コーン缶、こんぶ
30 水	ごはん 魚の甘辛煮 ブロッコリーごま和え 豚汁 なし	保育乳 バナナケーキ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○卵、○牛乳、みそ、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○無塩バター、揚げ油、片栗粉、○砂糖、砂糖、すりごま	○なし、ブロッコリー、にんじん、○バナナ、ごぼう、長ねぎ

☆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



2020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
1	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜マネキペースト	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、豚肉、 白身魚	米、さつまい も	たまねぎ、にんじん、こまつ な、きゅうり、ヤングコーン、 赤ピーマン、切り干しいたご ん
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
2	水							
3	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜冬瓜ペースト	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	こまつな、パパイア、にん じん、とうがんと、ごぼう、長 ねぎ、にら、ひじき
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮			
4	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜マネキペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚ひ き肉、豆腐	米、スパゲ ティ	たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、もやし、こまつな、え のきたけ、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			
5	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐、豚肉	米	たまねぎ、にんじん、ピー マン、カットわかめ
7	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜マネキペースト	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、鶏肉、 豚肉	米、さつまい も	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、赤ピーマ ン、黄ピーマン
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
8	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 豚肉ホトトギス 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホトトギス 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、じゃがい も	たまねぎ、キャベツ、にん じん、ブロッコリー、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			
9	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ホトトギススープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ホトトギススープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ホトトギススープ	ミルク、白身 魚	米、じゃがい も、ホットケ ーキ	こまつな、キャベツ、もや し、にんじん、もずく、えの きたけ、にら
			ミルク さつま芋煮	ミルク さつま芋煮	ミルク ホットケーキ			
10	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜マネキペースト	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 豚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、食パン	たまねぎ、にんじん、こま つな、きゅうり、ピーマン、 コーン缶、干しいたけ
			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			
11	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜冬瓜ペースト	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	米、マカロニ	とうがんと、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、こまつな、し めじ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ			
12	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
14	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ホトトギスペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ホトトギススープ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ホトトギススープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ホトトギススープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、じゃがい も	たまねぎ、こまつな、にんじん、し めじ、ごぼう、赤ピーマン、黄ピー マン、切り干しいたご、ねぎ、ひ じき、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			
15	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜冬瓜ペースト	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	米、さつまい も	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
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			

★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



2020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	水		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	ミルク	米、さつまいも	
17	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギホトトギスペースト	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	たまねぎ、にんじん、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			
18	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	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	煮込みそばろめん 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	ゆで中華めん、米、さつまいも	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
19	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
21	月	敬老の日						
22	火	秋分の日						
23	水	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	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 肉だんご 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豚肉、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、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、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			
24	木	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 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、さつまいも	にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、たけのこ(ゆで)、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			
25	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト	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、豆腐	米、パン、じゃがいも	こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、ねぎ
			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			
26	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐	米	たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
28	月	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	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 わかめスープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、鶏肉、豆腐	米、さつまいも	こまつな、たまねぎ、コーン缶、にんじん、えのきたけ、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			
29	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギ冬瓜ペースト	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 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豆腐、豚肉	米	とうがん、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、コーン缶
			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			
30	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 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚、豚肉	米、じゃがいも、さつまいも	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、長ねぎ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			

★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