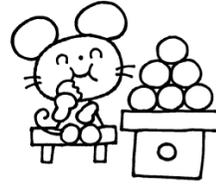




9月献立表



2019年09月

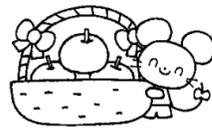
宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (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
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、 〇調製豆乳、大豆水煮、〇卵、みそ	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、 〇油、〇三温糖、油、砂糖	〇オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、 〇バナナ、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 ぜんざい	保育乳、豚肉、ウィンナー、ちくわ、 〇あずき	米、じゃがいも、〇麦、〇黒砂糖	〇もも缶、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、〇コーンフレーク、〇無塩バター、 砂糖、油、白ごま、片栗粉	〇バナナ、たまねぎ、トマト水煮缶、 キャベツ、とうがん、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 パイナップル	保育乳 チヂミ	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、沖縄豆腐、 〇ツナ油漬缶	じゃがいも、米、〇小麦粉、〇上新粉、 油、〇三温糖、〇ごま油、三温糖、 片栗粉	〇パイナップル、こまつな、たまねぎ、にんじん、 〇コーン缶、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、 切り干しだいこん、〇にら、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、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、だしこんぶ
7土	そぼろどんぶり スープ	保育乳 パンプディング	豚ひき肉	米、油、〇食パン、〇砂糖	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 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、〇しらす干し	米、〇さつまいも、〇小麦粉、〇油、 押麦、ごま油、砂糖	〇ぶどう、にんじん、とうがん、もやし、 〇たまねぎ、こまつな、ピーマン、コーン缶、 オクラ、切り干しだいこん、〇ゴーヤー、 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、 〇プレーンヨーグルト、〇卵、粉チーズ	米、〇強力粉、〇無塩バター、 〇三温糖、パン粉、油、砂糖、片栗粉	〇オレンジ、とうがん、にんじん、もやし、 こまつな、〇いちごジャム、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 黄桃	保育乳 おかかシラスおにぎり	保育乳、豚肉、ツナ油漬缶、 〇しらす干し、みそ	〇米、米、じゃがいも、サラダ用スパゲティ、 あわ、油、砂糖、〇砂糖、 〇白ごま	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、 〇黄桃(缶)
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、 〇牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、 〇三温糖、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、 ごま油	〇青切りみかん、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 パイ	保育乳 芋かりんとう	保育乳、鶏手羽先、豚肉、みそ	米、じゃがいも、すりごま、 〇さつまいも、〇黒糖	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、 〇パイ(缶)
14土	 運動会 				
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 黄桃	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、 〇ツナ油漬缶	米、〇ロールパン、 〇じゃがいも、 〇マヨネーズ、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、 〇コーン缶、 〇きゅうり、 赤ピーマン、 黄ピーマン、 にんにく、 〇黄桃(缶)
18水	ごはん 魚のカレー揚げ 乾物の炒め和え 冬瓜スープ 梨	保育乳 さつまいものケーキ	保育乳、白身魚(キング)、 豚肉、〇卵、油揚げ、 〇牛乳、〇チーズ	米、〇さつまいも、 〇ホットケーキ粉、 小麦粉、 〇無塩バター、 油、ごま油、 はるさめ、 砂糖、 〇砂糖	〇梨、 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
19木	☆ お弁当会 ☆				
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、 テンメンジャンみそ	ゆで中華めん、 〇米、 油、 〇白ごま、 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)、 〇大根葉ふりかけ、 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	昆布おにぎり 豚汁	保育乳 ビスケット	豚肉、みそ、 〇保育乳	米、じゃがいも、 〇ビスケット	にんじん、 ごぼう、 塩こんぶ
23月	 秋分の日 				
24火	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 ぜんざい	保育乳、厚揚げ、 挽きわり納豆、 豚肉、みそ、 ツナ油漬缶、 〇小豆	米、 〇黒砂糖、 〇押麦、 砂糖、 油、 片栗粉	〇ぶどう、 とうがん、 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
25水	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)、 〇卵、 ツナ油漬缶、 〇牛乳	米、 〇小麦粉、 〇無塩バター、 〇砂糖、 〇コーンフレーク、 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、 〇レーズン、 黒きくらげ、 しょうが
26木	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	保育乳 ケーキ(誕生会)	保育乳、豚ひき肉、 沖縄豆腐、 卵、 〇牛乳	米、 パン粉、 片栗粉、 砂糖、 油、 ケーキ 〇牛乳	たまねぎ、 ブロッコリー、 トマト水煮缶、 えのきたけ、 にんじん、 しめじ、 ねぎ、 コーン缶、 カットわかめ
27金	カレーうどん 魚フライ おかか和え パイナップル	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、白身魚(キング)、 豚肉、 〇鶏もも肉、 〇油揚げ	ゆでうどん、 〇米、 片栗粉、 油	たまねぎ、 にんじん、 もやし、 こまつな、 ピーマン、 〇にんじん、 しめじ、 〇ねぎ、 〇ひじき、 〇パイナップル(缶)
28土	もずくどんぶり スープ	保育乳 ホットケーキ	豚ひき肉、 〇牛乳、 〇卵	米、 片栗粉、 砂糖、 〇ホットケーキ ミックス、 〇砂糖	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 バナナ	保育乳 じゃこトースト	保育乳、鶏手羽肉、 豚肉、 みそ、 〇ピザ用チーズ、 ちくわ、 〇しらす干し、 油揚げ	米、 〇食パン、 じゃがいも、 〇マヨネーズ、 あわ、 砂糖、 すりごま	キャベツ、 パン缶、 にんじん、 こまつな、 〇たまねぎ、 しめじ、 〇コーン缶、 〇バナナ

☆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

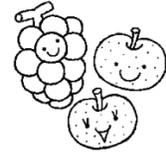
日付	曜日	5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	材料と体内での主なはたらき		
						血や肉となる食物	力や熱となる食物	体の調子をよくなる食物
2	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉	たまねぎ、こまつな、もやし、 にんじん、ピーマン
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
3	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギホトチャハペースト	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	運動会						

★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

※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 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、
			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			
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
			ミルク さつまいも	ミルク さつまいも	ミルク さつまいも			
19	木	お弁当会				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			
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
			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	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
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
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
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
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
			ミルク さつまいも	ミルク さつまいも	ミルク さつまいも			
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
			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			
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
			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			

★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