



9月献立表



2021年09月

宜野湾市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 <small>(おやつ材料)</small>		
			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 水	あわごはん 鶏肉オーロラ焼き キャベツごま和え ジャが芋みそ汁	保育乳 バナナケーキ すいか	保育乳、鶏もも肉、○卵、○牛乳、 みそ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○無塩バター、マヨネーズ、あわ、 ○砂糖、すりごま、砂糖	○すいか、キャベツ、○バナナ、こ まつな、えのきたけ、にんじん、カッ トわかめ
2 木	中華どんぶり 切干大根の和え物 オレンジ	保育乳 紅芋ちんすこう 黄桃	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、ツ ナ油漬缶	米、○小麦粉、○砂糖、○ラード、 ○紅芋粉、片栗粉、砂糖、揚げ油、 油	○もも缶、オレンジ、にんじん、こまつ な、きゅうり、ヤングコーン、赤ビー マン、切り干しだいこん、黒きくらげ、しょう が
3 金	スパゲティミートソース ナムル キャベツスープ	保育乳 コーンしらすおにぎり	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、○しら す干し	○米、スパゲティ、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、 こまつな、えのきたけ、○コーン 缶、干しいたけ、ひじき
4 土	マーボー豆腐どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 ちんびん	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、み そ、○調製豆乳	米、油、○小麦粉、黒砂糖	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干しい たけ、にんにく、切り干しだいこ ん、きゅうり
6 月	ごはん チキンラトウユ オクラサラダ 青菜スープ	保育乳 豆乳くずもち パン缶	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、豚 肉、ウインナー、ツナ油漬缶、○き な粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、砂 糖、油	○パン缶、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、赤ビーマン、黄ビーマン、にん じんにく
7 火	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 鶏のみそ汁	保育乳 ジャムきんとん せんべい	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、 豚肉、みそ	米、○さつまいも、押麦、ごま油、砂 糖、○グラニュー糖	にんじん、とうがん、もやし、ビー マン、コーン缶、○マーメイド、ね ぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ
8 水	夏野菜カレー ウインナー オクラ昆布和え	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、ウインナー、○ピザ 用チーズ、○ツナ油漬缶、ちくわ	米、○食パン、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、○たまねぎ、トマト水 煮缶、○ビーマン、○コーン缶、塩こ んぶ
9 木	ごはん 鮭のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め ジャが芋スープ	保育乳 ライ麦スコーン(コア) オレンジ	保育乳、さけ、○調製豆乳、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、 ○三温糖、○ライ麦粉、油、砂糖、 白ごま、ごま油	○オレンジ、ブロッコリー、こまつ な、にんじん、たまねぎ、えのきた け、○レーズン、ひじき
10 金	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐スープ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも 肉、○粉チーズ	じゃがいも、米、○マカロニ、揚げ 油、油、○砂糖、○油、三温糖、片 栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、○トマ トペースト、油、たまねぎ、しめじ、赤ビー マン、切り干しだいこん、長ねぎ、しょう が、○にんにく、カットわかめ
11 土	ピラフごはん 唐揚げ 玉子スープ オレンジ	保育乳 きなこシュガートース ト	保育乳、絹ごし豆腐、豚肉、鶏肉、 卵、○きな粉	米、小麦粉、片栗粉、○食パン、砂 糖、無塩バター	たまねぎ、にんじん、ビーマン、カッ トわかめ、ねぎ、オレンジ
13 月	お弁当会				
14 火	麦ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 黄桃蒸しケーキ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆 乳、みそ、油揚げ、○卵	米、○ホットケーキ粉、しらす、○ 油、押麦、○三温糖、砂糖、ごま 油、油	○バナナ、キャベツ、長ねぎ、○もも 缶、にんじん、しめじ、こまつな、生 しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
15 水	あわごはん 高野豆腐のトマト焼き ブロッコリーのツナ和え 鶏肉みそ汁	保育乳 スウィートポテト なし	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉、調製 豆乳、チーズ、高野豆腐、みそ、○ 卵、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○三温糖、○無 塩バター、○生クリーム、あわ、砂 糖、油、片栗粉	○なし、たまねぎ、トマト水煮缶、 キャベツ、ブロッコリー、にんじん、 にんにく
16 木	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 ジャムスコーン パン缶	保育乳、豚肉、○プレーンヨーグル ト、ツナ油漬缶、○卵、みそ	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩 バター、サラダ用スパゲティ、○ 三温糖、あわ、油、砂糖	○パン缶、たまねぎ、にんじん、な す、こまつな、きゅうり、○いちご ジャム、ビーマン、カットわかめ
17 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ おかか和え	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬 缶、○みそ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ 油、○三温糖、油、砂糖	キャベツ、にんじん、こまつな、ね ぎ、カットわかめ、○味付けのり、あ おのり
18 土	ドライカレー ゆで玉子 ウインナー オレンジ	保育乳 Fe+Caウエハース パン缶	保育乳、豚ひき肉、卵、ウインナー	米、○ウエハース	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ビー マン、にんにく、パン缶
20 月	敬老の日				
21 火	たきこみごはん 鶏肉のマーレード焼き ツナ和え 冬瓜みそ汁	保育乳 芋もち なし	保育乳、鶏手羽、豚肉、みそ、ツナ 油漬缶	○さつまいも、米、○片栗粉、○砂 糖、○油、○無塩バター	○なし、とうがん、キャベツ、しめじ、こまつ な、にんじん、たけのこ(ゆで)、赤 ビーマン、マーレード、ねぎ、干しい たけ、カットわかめ
22 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 ココアケーキ(誕生会)	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、赤ビーマン、 黄ビーマン、ねぎ、グリーンピース
23 木	秋分の日				
24 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き オレンジ	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、砂糖、○白ご ま	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじ ん、コーン缶、赤ビーマン、にら、○ わかめふりかけ、しょうが
25 土	もずくどんぶり ゆし豆腐スープ ゆで玉子 パン缶	保育乳 焼き芋、ビスケット	保育乳、鶏ひき肉、ゆし豆腐、卵	米、片栗粉、砂糖、○紅芋、ビス ケット	もずく、パン缶、コーン缶、赤ビー マン、ビーマン、しょうが
27 月	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 みそボーボー 黄桃	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	○もも缶、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
28 火	麦ごはん オクラ納豆 ゴーヤーチャンプルー 春雨スープ	保育乳 ストーンクッキー なし	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、 豚肉、○卵、○牛乳、○きな粉	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒 砂糖、押麦、はるさめ、油	○なし、たまねぎ、にんじん、ゴー ヤー、キャベツ、オクラ、ねぎ、○ レーズン
29 水	あわごはん 魚フライ 乾物の炒め和え 冬瓜スープ	保育乳 さつまいものケーキ バナナ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○ 卵、油揚げ、○牛乳	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	○バナナ、とうがん、こまつな、にん じん、ビーマン、かんぴょう(乾)、ひ じき、干しいたけ
30 木	みそすき丼 ごま和え オレンジ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○ ツナ油漬缶	米、○ロールパン、しらす、○じゃ がいも、○マヨネーズ、砂糖、すりご ま、片栗粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、 こまつな、長ねぎ、ごぼう、○ コーン缶、○きゅうり、しょうが

☆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



2021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
1	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	キャベツ、こまつな、えのきたけ、にんじん、カットわかめ
2	木	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、さつまいも	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、たまねぎ
3	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	煮込みミートスパゲティ 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉	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、コーン缶、干しいたけ、ひじき
4	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ポテペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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 ワカメスープ	ミルク、豚肉、豆腐	じゃがいも、米、マカロニ	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、長ねぎ、カットわかめ
6	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ポテペースト	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、じゃがいも	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、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン
7	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜冬瓜ペースト	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	にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、たまねぎ、こまつな
8	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ポテペースト	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、食パン、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、ピーマン、コーン缶、こまつな
9	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 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	ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき
10	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ポテペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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 ワカメスープ	ミルク、豚肉、豆腐	じゃがいも、米、マカロニ	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、長ねぎ、カットわかめ
11	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ポテペースト	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、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ
13	月	お 弁 当 会						
14	火	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 魚煮付け 野菜柔らか煮 冬瓜スープ	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	キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき
15	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	さつまいも、米	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん

★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



2021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
16	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ 青菜ホトペースト	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	こまつな、にんじん、たまねぎ
			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			
17	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ホトペースト	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、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、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			
18	土	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、豆腐、豚肉	米	キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、生しいたけ、切り干しだいこん、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			
20	月	敬老の日						
21	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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	さつまいも、米	とうがん、キャベツ、しめじ、こまつな、にんじん、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、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			
22	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ 青菜ホトペースト	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 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	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、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			
23	木	秋分の日						
24	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ホトペースト	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	煮込みラーメン 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、鶏肉	ゆで中華めん、米、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、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			
25	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ホトペースト	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、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、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			
27	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ ブロccoliホトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 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、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			
28	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ 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	たまねぎ、にんじん、キャベツ、オクラ、ねぎ、こまつな
			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	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タネキ 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、こまつな、にんじん、ピーマン、ひじき、干しいたけ、たまねぎ
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
30	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タネキ 青菜ホトペースト	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、パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、コーン缶、きゅうり
			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