

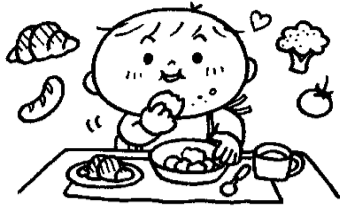
9月献立表

2022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
1 木	ごはん 高野豆腐含め煮 ごま和え キャベツみそ汁	保育乳 芋てんぷら すいか	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、片栗粉、きび糖、すりごま	○すいか、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ
2 金	スパゲティミートソース ナムル ポテトスープ	保育乳 ミネラルふりかけおにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、○しらす干し、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、ごま油、○きび糖、○白ごま	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき、にんにく、カットわかめ
3 土	マーボー豆腐どんぶり キャベツスープ バナナ	保育乳 人参ホットケーキ	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ、油揚げ、○無調整豆乳	米、油、○小麦粉、きび糖、無塩バター	バナナ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、キャベツ、えのきたけ、○にんじん
5 月	ごはん チキンラタトゥユ オクラサラダ 青菜スープ	保育乳 すいか 豆乳ヨーグルト	保育乳、○豆乳ヨーグルト、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、きび糖、油	○すいか、たまねぎ、なす、トマト、へちま、にんじん、こまつな、きゅうり、オクラ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく
6 火	中華どんぶり ブロッコリーサラダ りんご	保育乳 紅芋ちんすこう バナナ	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、和風ドレッシング、○紅芋粉、片栗粉、黒糖、揚げ油、油	○バナナ、りんご、にんじん、こまつな、ブロッコリー、ヤングコーン、赤ピーマン、黒きくらげ、しょうが
7 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、にんじん、きゅうり、なす、かぼちゃ、オクラ、○たまねぎ、トマト水煮缶、○ピーマン、○コーン、塩こんぶ
8 木	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	保育乳 バナナケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、○牛乳、みそ、油揚げ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、あわ、○きび糖、黒糖、すりごま	キャベツ、○バナナ、パン缶、こまつな、にんじん、カットわかめ
9 金	たきこみごはん ちくわイソベ揚げ ツナ和え 鶏のみそ汁	保育乳 月見芋もち なし	保育乳、鶏もも肉、ちくわ、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○片栗粉、小麦粉、○きび糖、揚げ油、○油、○無塩バター	○なし、にんじん、とうがん、もやし、こまつな、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、あおのり
10 土	もずくどんぶり 豆腐のスープ バナナ	保育乳 ミネラルふりかけおにぎり	鶏ひき肉、沖縄豆腐、油揚げ	米、片栗粉、きび糖	バナナ、もずく、○ミネラルふりかけ、コーン、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、小松菜
12 月	お弁当会 				
13 火	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 抹茶の蒸しケーキ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、みそ、こしあん、油揚げ	米、○米粉、○つま芋、しらたき、○油、○きび糖、ごま油、油	○バナナ、キャベツ、長ねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな、生しいたけ、切り干しだいこん、ひじき、○抹茶
14 水	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 スイートポテト なし	保育乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、豚肉、みそ、○卵	○さつまいも、米、○黒糖、○無塩バター、○生クリーム、押麦、ごま油、きび糖	○なし、にんじん、とうがん、もやし、ピーマン、コーン、ねぎ、切り干しだいこん、黒きくらげ
15 木	ごはん 魚のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め じゃが芋スープ	保育乳 ライ麦スコーン りんご	保育乳、白身魚(キング)、○調製豆乳、みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○黒糖、○ライ麦粉、油、きび糖、白ごま、ごま油	○りんご、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、○レーズン、ひじき
16 金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き パパイアリチー 青菜みそ汁	保育乳 五目おにぎり	保育乳、鶏もも肉、○豚肉、みそ、ツナ油漬缶、油揚げ	○米、米、油	青パパイア、こまつな、にんじん、○にんじん、しめじ、マーマレード、○ピーマン、にら、○干しいたけ、ひじき
17 土	ドライカレー ブロッコリーサラダ オレンジ	保育乳 ミネラルふりかけおにぎり	保育乳、豚ひき肉	米	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、ブロッコリー、コーン、○ミネラルふりかけ
19 月	敬老の日 				
20 火	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 青菜スープ	保育乳 黒糖スコーン りんご	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、○黒砂糖、サラダ用スパゲティ、あわ、油、きび糖	○りんご、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
21 水	カレーうどん ちくわイソベ揚げ ブロッコリーおかか和え	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○白ごま	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、○わかめふりかけ、あおのり
22 木	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	保育乳、豚肉、豚ひき肉、○卵、○牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○米粉、○きび糖、○無塩バター、○ココナッツミルク、パン粉、きび糖、油、○きび糖	たまねぎ、こまつな、コーン、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
23 金	秋分の日 				
24 土	ピラフごはん 豆腐スープ ポテトフライ	保育乳 きな粉シュガーラスク	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○きな粉	米、○パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ
26 月	ごはん 肉じゃが おかか和え 豆腐みそ汁	保育乳 みそポーポー すいか	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、○黒糖、○油	○すいか、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
27 火	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、黒糖、○きび糖、ごま油	○バナナ、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
28 水	麦ごはん オクラ納豆 ゴーヤーチャンプル 春雨スープ	保育乳 ショートブレッド	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、豚肉、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒糖、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
29 木	みそすき丼 ごま和え オレンジ	保育乳 じゃこトースト	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ピザ用チーズ、○しらす干し、みそ	米、○食パン、しらたき、○マヨネーズ、黒糖、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、○たまねぎ、長ねぎ、ごぼう、しょうが
30 金	ごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え じゃが芋スープ	保育乳 カレーおにぎり	保育乳、豚肉、厚揚げ、○豚肉、大豆水煮、ちくわ、みそ	○米、米、じゃがいも、油、すりごま、黒糖	たまねぎ、キャベツ、○たまねぎ、にんじん、こまつな、○にんじん、○ピーマン、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



9月離乳食こんだて表①



2022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	木	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 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	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ
			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			
2	金	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	煮込みスパゲティ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、スパゲティ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき、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			
3	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タネキ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	米、じゃがいも、さつまいも	ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、ひじき
			ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ→おにぎり			
5	月	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トギスペースト	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 鶏肉とうふ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、鶏肉、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、なす、トマト、へちま、にんじん、こまつな、きゅうり、オクラ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン
			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	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タネキペースト	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、白身魚	米、さつまいも	にんじん、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、赤ピーマン
			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			
7	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、食パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、きゅうり、なす、かぼちゃ、オクラ、ピーマン、コーン缶、こまつな
			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			
8	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜タネキペースト	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、白身魚	米、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、カットわかめ、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			
9	金	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、豆腐、豚肉	さつまいも、米	にんじん、とうがん、もやし、こまつな、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、たまねぎ
			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			
10	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タネキ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	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	月	 お弁当会						
13	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、じゃがいも	キャベツ、長ねぎ、にんじん、えのきたけ、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			
14	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タネキ冬瓜ペースト	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	さつまいも、米	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、こまつな、たまねぎ
			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			
15	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	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			

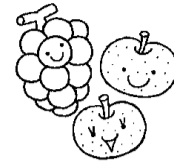
★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆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



2022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	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	米、じゃがいも	こまつな、にんじん、しめじ、ピーマン、干しいたけ、ひじき、たまねぎ
17	土	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	さつまいも、米	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、こまつな、たまねぎ
19	月	敬老の日						
20	火	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	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
21	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、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
22	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜タマネギホトトギスペースト	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	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、こまつな
23	金	秋分の日						
24	土	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	煮込みスパゲティ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	米、スパゲティ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき、こまつな
26	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ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 豚肉ホトトギス煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ホトトギス煮 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
27	火	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	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
28	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 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、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、オクラ、ねぎ、こまつな
29	木	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	米、食パン、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
30	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 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、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、ピーマン、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