



# 12月献立表



2022年12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 木	ごはん 鶏のみそ焼き ブロッコリーひじき炒め 豆腐スープ	保育乳 紅芋ちんすこう かき	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、みそ	米、○小麦粉、○きび糖、○ラード、油、きび糖、○紅芋、白ごま、ごま油	○かき、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
2 金	みそすき丼 ブロッコリーおかか和え オレンジ	保育乳 オートミールクッキー 柿	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○卵、みそ、○牛乳	米、しらたき、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、きび糖、○黒ごま、片栗粉、油	○柿、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、長ねぎ、ごぼう、しょうが
3 土	クリスマスおゆうぎ会  *.*				
5 月	あわごはん 松風焼き 切干大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 さつま芋のポテトフライ オレンジ	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	○さつま芋、米、○揚げ油、パン粉、あわ、きび糖、油、白ごま、○黒砂糖	○オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しだいごん、黒きくらげ
6 火	ごはん 魚のみそマヨ焼き もずくチャンプルー 青菜スープ	保育乳 あずきスコーン りんご	保育乳、白身魚(キング)、○プレーンヨーグルト、豚肉、○ゆであずき缶、油揚げ、○卵、みそ	米、○強力粉、○無塩バター、○きび糖、マヨネーズ、油、黒砂糖	○りんご、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ、にら
7 水	ごはん チキン豆乳シチュー ブロッコリー炒め オレンジ	保育乳 じゃこトースト	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、○ピザ用チーズ、○しらす干し	米、○食パン、じゃがいも、油、小麦粉、○マヨネーズ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、こまつな、○たまねぎ、コーン缶
8 木	ごはん 豚肉豆腐みそ煮 ナムル キャベツスープ	保育乳 きなこ揚げパン みかん	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、○きな粉	米、○もち粉、○黒砂糖、○きび糖、ごま油、油、片栗粉、○食パン	○みかん、キャベツ、こまつな、長ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、切り干しだいごん、○かぼちゃ、干しいたけ、にんにく、ひじき
9 金	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツひじき炒め 豚肉スープ	保育乳 昆布人参おにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉	○米、米、小麦粉、揚げ油、油	キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、○にんじん、コーン缶、クリームコーン缶、ピーマン、○塩こんぶ、ひじき
10 土	ごはん 納豆 豚汁 パナナ	保育乳 焼き芋	保育乳、豚肉、みそ、挽き割り納豆	○さつま芋、米、じゃがいも	○パナナ、にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ
12 月	お弁当会				
13 火	カレーライス ウィンナー キャベツサラダ みかん	保育乳 切干し大根ヒヤチャー	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ウィンナー、ツナ油漬缶、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、和風ドレッシング、○油	みかん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、○にんじん、○にら、○切り干しだいごん
14 水	ごはん 鶏のバイン煮 野菜きなこ和え じゃが芋みそ汁	保育乳 ショートブレッド りんご	保育乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、○牛乳、きな粉	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○きび糖、マヨネーズ	○りんご、もやし、にんじん、こまつな、パン缶、えのきたけ、○いちごジャム
15 木	ごはん 豚と野菜しょうが焼き 和風スパゲティサラダ 鶏とキャベツみそ汁	保育乳 スイートポテト バイン缶	保育乳、豚肉、鶏もも肉、みそ、ツナ油漬缶、○卵	○さつま芋、米、サラダ用スパゲティ、和風ドレッシング、○無塩バター、○生クリーム、あわ、油、きび糖、片栗粉、○きび糖	○バイン缶、こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、しめじ、○マーメイド、しょうが
16 金	インディアンスパゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	保育乳 わかめシラスおにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ、○しらす干し	○米、スパゲティ、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、油	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、○わかめふりかけ、にんにく
17 土	そぼろどんぶり ゆし豆腐スープ みかん	保育乳 ツナマヨおにぎり	保育乳、豚ひき肉、ゆし豆腐、○ツナ油漬缶	米、油、○薄力粉、○除去マヨネーズ	みかん、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが、アーサ、○のり
19 月	麦ごはん おかか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 そうめん汁	保育乳 ソフトクッキー みかん	保育乳、○調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、○きな粉	米、○タピオカ粉、そうめん(乾)、○黒砂糖、押麦、○薄力粉、○無塩バター	○みかん、にんじん、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しだいごん、黒きくらげ
20 火	たきこみごはん 鶏肉の照り焼き ツナ和え 豆腐みそ汁	保育乳 大学いも りんご	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつま芋、米、○きび糖、○揚げ油、黒砂糖、○黒ごま	○りんご、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ
21 水	ごはん 肉じゃが キャベツサラダ 豆腐みそ汁	保育乳 ちんびん パナナ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、○卵、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、○油、和風ドレッシング	○パナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、コーン缶、カットわかめ
22 木	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 青菜スープ	保育乳 ミートトースト	保育乳、豚肉、○鶏ひき肉、油揚げ、○ピザ用チーズ	じゃがいも、米、○食パン、油、○きび糖、黒砂糖、片栗粉	こまつな、にんじん、えのきたけ、○たまねぎ、○にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ
23 金	ウッチャンライス ハンバーグのトマトソース かけ ブロッコリーサラダ 星のスープ	保育乳 誕生会ケーキ(コア)	保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、卵、○牛乳	米、○米粉、○きび糖、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、片栗粉、黒砂糖、油、焼ふ(星の麩)、○きび糖	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶、えのきたけ、コーン缶、赤ピーマン、にんじん、しめじ、ねぎ、カットわかめ
24 土	マーボー豆腐どんぶり ワカメスープ りんご	保育乳 ヒヤチャー	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油、○薄力粉	○りんご、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、カットわかめ、キャベツ、ねぎ、○にんじん、○ニラ、○ピーマン
26 月	あわごはん 厚揚げそぼろ煮 ナムル 鶏肉スープ	保育乳 お芋スコーン りんご	保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、大豆水煮、○プレーンヨーグルト、○卵、みそ	米、○強力粉、○さつま芋、○無塩バター、○きび糖、あわ、黒砂糖、○紅芋、ごま油、油	○りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ピーマン、切り干しだいごん、ひじき、しょうが
27 火	ごはん 魚の甘辛煮 春雨チャンプルー 大根みそ汁	保育乳 人参ケーキ オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、みそ	米、○ホットケーキ粉、○油、揚げ油、片栗粉、○きび糖、はるさめ、黒砂糖、油、○白ごま	○オレンジ、だいごん、キャベツ、○にんじん、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン
28 水	沖縄そば ごま和え みかん	保育乳 みそおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○ツナ油漬缶、○みそ	沖縄そば、○米、○きび糖、黒砂糖、すりごま	みかん、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、○のり

☆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





# 12月離乳食こんだて表①



2022年12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	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜トマトペースト	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	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、キャベツ、コーン缶、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、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			
2	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参トマト青菜トマトペースト	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、豚肉、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、長ねぎ、ごぼう、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	<b>クリスマスおゆうぎ会</b>						
5	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜トマトペースト	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 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏ひき肉、豆腐	さつまいも、米、じゃがいも	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しいたけ、ごぼう
			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			
6	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜トマトペースト	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	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	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、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			
7	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜トマトペースト	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 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、食パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、こまつな、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			
8	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜トマトペースト	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、さつまいも	キャベツ、こまつな、長ねぎ、にんじん、切り干しいたけ、干しいたけ、ひじき、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			
9	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜トマトペースト	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	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、にんじん、しめじ、こまつな、コーン缶、ピーマン、ひじき、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			
10	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜トマトキャベツペースト	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	こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ
			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			
12	月	<b>お年当会</b>						
13	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜トマトペースト	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、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、ねぎ、切り干しいたけ、カットわかめ、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			
14	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜トマトペースト	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	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	りんご、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、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			

★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



# 12月離乳食こんだて表②



2022年12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
15	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			
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	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米、スパゲティ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、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			
17	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	キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、コーン缶、ピーマン、ひじき、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			
19	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	にんじん、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
			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	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	さつまいも、米	りんご、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、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			
21	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、ホットケーキ粉、じゃがいも	たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、コーン缶、赤ピーマン、にんじん、しめじ、ねぎ、カットわかめ、こまつな
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
22	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	じゃがいも、米、食パン	こまつな、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、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			
23	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 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、生しいたけ、赤ピーマン、コーン缶
			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			
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 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、にんじん、ブロッコリー、長ねぎ、ごぼう、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			
26	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜キャベツ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、さつまいも、じゃがいも	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、ひじき、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			
27	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜キャベツ大根ペースト	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	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、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			
28	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 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込み沖繩そば 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豆腐	沖繩そば、米、じゃがいも	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、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			

★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

