



12月献立表



2023年12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 金	ごはん チキン豆乳シチュー ブロッコリー炒め オレンジ	有機無調整豆乳 ミートトースト	有機無調整豆乳、鶏もも肉、○豚ひき肉、○ピザ用チーズ	米、○食パン、じゃがいも、油、小麦粉、○黒糖	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、○にんじん、コーン缶
2 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり みかん	有機無調整豆乳 みそおにぎり	有機無調整豆乳、豚肉	米、油、黒糖	たまねぎ、みかん、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが
4 月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	有機無調整豆乳 さつま芋のポテトフライ 黄桃	有機無調整豆乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、まるみそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○揚げ油、押麦、黒糖、油、片栗粉、○黒糖	○みかん、だいこん、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
5 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	有機無調整豆乳 あずきスコーン オレンジ	有機無調整豆乳、豚肉、○プレーンヨーグルト、○ゆであずき缶、ツナ油漬缶、○卵、みそ	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○黒糖、サラダ用スパゲティ、あわ、油糖	○オレンジ、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
6 水	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツひじき炒め 青菜スープ	有機無調整豆乳 そぼろおにぎり	有機無調整豆乳、白身魚(キング)、○豚ひき肉、油揚げ	○米、米、小麦粉、揚げ油、油、○砂糖	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、ピーマン、ひじき、○しょうが
7 木	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ	有機無調整豆乳 切干し大根ヒヤラーチー りんご	有機無調整豆乳、豚肉、○調製豆乳、ウィンナー、○ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉、和風ドレッシング、○油	○りんご、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、○にんじん、○にら、○切り干しいたけ
8 金	野菜みそラーメン 鶏肉の照り焼き みかん	有機無調整豆乳 人参昆布おにぎり	有機無調整豆乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	ゆで中華めん、○米、砂糖	みかん、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、○にんじん、にら、○塩こんぶ、しょうが
9 土	クリスマスおゆうぎ会 *.*				
11 月	☆ お弁当会 ☆				
12 火	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 ブロッコリーツナ和え キャベツすまし汁	有機無調整豆乳 おなか昆布おにぎり	有機無調整豆乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ油漬缶	○米、油、○黒糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、生しいたけ、○塩こんぶ
13 水	中華どんぶり ナムル オレンジ	有機無調整豆乳 ポテトサンド	有機無調整豆乳、豚肉、白身魚(キング)、○ツナ油漬缶	米、○ロールパン、○じゃがいも、○マヨネーズ、黒糖、ごま油、片栗粉、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、○にんじん、赤ピーマン、○きゅうり、切り干しいたけ、黒きくらげ、ひじき、しょうが
14 木	ごはん パーベキューチキン キャベツおなか和え 大根みそ汁	有機無調整豆乳 ちんびん バナナ	有機無調整豆乳、鶏もも肉、○調製豆乳、みそ、油揚げ、○卵	米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、黒糖、油	○バナナ、だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ
15 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	有機無調整豆乳 わかめおにぎり	有機無調整豆乳、豚肉、ちくわ	○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
16 土	そぼろどんぶり 黄桃	有機無調整豆乳 みそおにぎり	有機無調整豆乳、豚ひき肉	米、油	オレンジ、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが
18 月	たきこみごはん ちくわイソベ揚げ ツナ和え 豚汁	有機無調整豆乳 さつま芋蒸しケーキ みかん	有機無調整豆乳、豚肉、ちくわ、○有機無調整豆乳、鶏もも肉、みそ、○こしあん(生)、油揚げ、ツナ油漬缶	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、小麦粉、揚げ油、○油、○黒糖	にんじん、○りんご、だいこん、もやし、こまつな、ごぼう、ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、あおのり
19 火	麦ごはん おなか納豆 切干大根と豚肉の炒め物 キャベツスープ	有機無調整豆乳 豆乳くずもち バナナ	○有機無調整豆乳、挽きわり納豆、豚肉、油揚げ、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、押麦	○みかん、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干しいたけ、黒きくらげ
20 水	あわごはん 厚揚げそぼろ煮 ナムル 鶏肉スープ	有機無調整豆乳 ジャムスコーン りんご	有機無調整豆乳、厚揚げ、豚ひき肉、鶏もも肉、大豆水煮、○プレーンヨーグルト、○卵、みそ	米、○強力粉、○無塩バター、○あわ、黒糖、ごま油、油	○りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、○ブルーベリージャム、たけのこ(ゆで)、ピーマン、切り干しいたけ、しょうが
21 木	ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 鶏とキャベツみそ汁	有機無調整豆乳 黒糖蒸しケーキ りんご	有機無調整豆乳、豚肉、○有機無調整豆乳、鶏もも肉、みそ、○こしあん(生)	じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、揚げ油、○油、○黒糖、あわ、油、片栗粉	○りんご、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、しょうが
22 金	ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー 大根みそ汁	有機無調整豆乳 人参ケーキ オレンジ	有機無調整豆乳、白身魚(キング)、○卵、みそ、豚肉	米、○ホットケーキ粉、○油、マヨネーズ、○黒糖、はるさめ(緑豆)、油、○白ごま、黒糖	○オレンジ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、○にんじん、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン
23 土	カレーおにぎり 豆腐スープ	有機無調整豆乳 ミネラルふりかけおにぎり	有機無調整豆乳、豚肉	米、油、黒糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ
25 月	キャロットライス 鶏肉オーロラ焼き 野菜ソテー マカロニスープ	有機無調整豆乳 Xmasクッキー りんご	有機無調整豆乳、鶏もも肉、豚肉、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒糖、マヨネーズ、マカロニ、○コーンフレーク、油、黒糖	○りんご、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、生しいたけ、セロリー、コーン缶
26 火	ビビンバ 豆腐スープ オレンジ	有機無調整豆乳 パンプキンスープ クラッカー	豚肉、○有機無調整豆乳、沖縄豆腐、みそ	米、○生クリーム、ごま油、白ごま、黒糖	オレンジ、○かぼちゃ、こまつな、にんじん、○たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、○クリームコーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが
27 水	ウッチンライス 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	有機無調整豆乳 ケーキ(ココア)	有機無調整豆乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、○有機無調整豆乳	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、片栗粉、黒糖、油、焼ふ(星の麩)、○黒糖	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶(カット)、えのきたけ、にんじん、しめじ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ
28 木	沖縄そば ごま和え みかん	有機無調整豆乳 みそおにぎり	有機無調整豆乳、三枚肉、かまぼこ、○ツナ油漬缶、○みそ	沖縄そば、○米、○三温糖、黒糖、すりごま	みかん、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、○味付けのり

☆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

2023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
1	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、豆腐、 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
2	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	さつまいも、 米	だいこん、にんじん、こまつ な、キャベツ、しめじ、ねぎ、 干しいたけ
4	月	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	さつまいも、 米	だいこん、にんじん、こまつ な、キャベツ、しめじ、ねぎ、 干しいたけ
5	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、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
6	水	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	キャベツ、にんじん、こまつ な、えのきたけ、たまねぎ、 コーン缶、ピーマン、ひじき
7	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、豚肉、 豆腐	米、じゃがい も	たまねぎ、にんじん、ブロッ コリー、ピーマン、しめじ、 切り干しだいこん、 こまつな
8	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	キャベツ、もやし、にんじ ん、コーン缶、赤ピーマン、 こまつな、たまねぎ
9	土	 クリスマスおゆうぎ会 						
11	月	 お弁当会 						
12	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	にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、ブロッコリー、えのき たけ、生しいたけ、 こまつな
13	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 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、パン、じゃ がいも	にんじん、こまつな、きゅうり、赤 ピーマン、きゅうり、切り干しだい こん、ひじき、 たまねぎ
14	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、 さつまいも	だいこん、キャベツ、にんじ ん、こまつな、えのきたけ、 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

※15日以降は裏面



12月離乳食こんだて表②

2023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	カや熱となる食物	体の調子をよくする食物
15	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参たまねぎ青葉ホトベース	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、豆腐	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			
16	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参たまねぎ青葉大根ベース	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、だいこん、もやし、 こまつな、ごぼう、ねぎ、 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			
18	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参たまねぎ青葉大根ベース	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、だいこん、もやし、 こまつな、ごぼう、ねぎ、 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			
19	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参キャベツ青葉ホトベース	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	にんじん、キャベツ、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
			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	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参たまねぎ青葉キャベツベース	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	りんご、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、こまつな、えのきた け、ピーマン、切り干しだいこ ん
			ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮	ミルク さつまいりんご煮			
21	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参たまねぎ青葉ホトベース	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			
22	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参たまねぎ青葉キャベツベース	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	保育乳、白身 魚	米	だいこん、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、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			
23	土	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参たまねぎ青葉ホトベース	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、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじ ん、たまねぎ、赤ピーマ ン、生しいたけ、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			
25	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参たまねぎ青葉ホトベース	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、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじ ん、たまねぎ、赤ピーマ ン、生しいたけ、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			
26	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参たまねぎ青葉キャベツベース	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	かぼちゃ、こまつな、にん じん、たまねぎ、もやし、 コーン缶、キャベツ、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			
27	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ベース 人参たまねぎ青葉ベース	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、ホット ケーキ粉、 さつまいも	たまねぎ、ブロッコリー、え のきたけ、にんじん、しめ じ、コーン缶、ねぎ、カット わかめ、 こまつな
			ミルク さつまい煮	ミルク さつまい煮	ミルク ホットケーキ			
28	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ベース 人参たまねぎ青葉ホトベース	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	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