



2025年11月



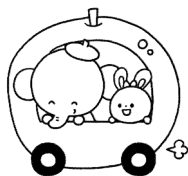
11月献立表



宜野湾市 保育こども園課

日付	献立名	おやつ	材 料 名			
			【赤】 血や肉や骨になるもの	【黄】 熱と力になるもの	【緑】 体の調子を整えるもの	その他調味料
1 土	マーボー豆腐 ウインナー すまし汁 パイナップル	保育乳 ビスケット	○保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、砂糖、油、片栗粉、○ビスケット	パイナップル、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく	しょうゆ
3 月	文化の日					
4 火	中華どんぶり 春雨サラダ すまし汁 オレンジ	保育乳 紅芋ちんすこう	○保育乳、豚肉、白身魚(キング)	米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、揚げ油、油、○小麦粉、○油、○紅芋パウダー、○三温糖	オレンジ、こまつな、にんじん、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、黒きくらげ、しょうが、ねぎ、わかめ	しょうゆ、酢
5 水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き パパイアイリチー ジャが芋みそ汁 りんご	保育乳 芋かりんとう	○保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	米、じゃがいも、油、○さつまいも、○黒砂糖、○揚げ油、○白ごま	りんご、青パパイア、にんじん、こまつな、えのきたけ、マーマレード、にら、ひじき	しょうゆ、食塩
6 木	ごはん 鶏の甘辛煮 おかか和え キャベツスープ オレンジ	保育乳 シリアルクッキー	○保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、みそ、○卵、○牛乳	米、油、○三温糖、○ココアパウダー、○コーンフレーク、○小麦粉	オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、しめじ、生しいたけ	しょうゆ
7 金	肉わかめうどん ちくわインベ揚げ ごま和え バナナ	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、すりごま	バナナ、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、食塩
8 土	ドライカレー ウインナー すまし汁 パイナップル	保育乳 ホットケーキ	○保育乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ウインナー、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油、○ベーキングパウダー	パイナップル、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、ねぎ、わかめ	カレーパウダー、ケチャップ、ウスターソース
10 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル わかめスープ バナナ	保育乳 黒糖蒸しケーキ	○保育乳、沖縄豆腐、豚肉、油揚げ、○牛乳	米、しらたき、砂糖、ごま油、油、すりごま、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○油、○粉黒糖	バナナ、にんじん、えのきたけ、こまつな、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、切り干しだいこん、ひじき	しょうゆ、酢、かつお節(だし汁)
11 火	麦ごはん おかか納豆 クーブイリチー 豚汁 りんご	保育乳 ツナマヨポテトサンド	○保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶、油揚げ、三枚肉	米、○食パン、押麦、油、こんにやく、マヨネーズ、じゃが芋	りんご、にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、刻みこんにやく、切り干し大根、きゅうり	しょうゆ、食塩
12 水	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ 柿	保育乳 ヨーグルトスコーン	○保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○卵、○プレーンヨーグルト	じゃがいも、米、油、砂糖、片栗粉、○強力粉、○無塩バター、○三温糖	柿、にんじん、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、カットわかめ	しょうゆ、食塩
13 木	ごはん 魚のみそマヨ焼き ブロックリーひじき炒め ジャが芋スープ バナナ	保育乳 スイートポテト	○保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○卵	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖、○さつまいも、○生クリーム、○三温糖	バナナ、ブロックリー、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、ひじき	しょうゆ、食塩
14 金	ごはん 高野豆腐合め煮 キャベツごま和え さつま芋みそ汁 オレンジ	保育乳 ストーンクッキー	○保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ、○卵、○牛乳、○きな粉	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、すりごま、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、○コーンフレーク	オレンジ、にんじん、だいこん、こまつな、キャベツ、○レーズン	しょうゆ、食塩
15 土	昆布ごはん ウインナー 鶏と春雨のスープ パイナップル	保育乳 ビスケット	○保育乳、鶏もも肉、ウインナー	米、はるさめ、○ビスケット	パイナップル、にんじん、キャベツ、ねぎ、塩こんぶ	しょうゆ、食塩
17 月	ごはん 鶏のみそ焼き もずくチャンプルー 大根スープ りんご	保育乳 黒糖ボーボー	○保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、○調整豆乳	米、砂糖、白ごま、ごま油、○粉黒糖、○小麦粉	りんご、だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、もずく、ピーマン、たまねぎ	しょうゆ
18 火	カレーライス ウインナー ブロックリーサラダ すまし汁 オレンジ	保育乳 ショートブレッド	○保育乳、豚肉、○牛乳、ウインナー	米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、○ココアパウダー	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロックリー、ピーマン、しめじ	カレーパウダー
19 水	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ココア蒸しケーキ	○保育乳、○牛乳	○小麦粉、○ホットケーキ粉、○油、○ココアパウダー		
20 木	みそすき井 ツナ和え すまし汁 オレンジ	保育乳 オートミールクッキー	○保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、○牛乳、○卵	米、しらたき、砂糖、片栗粉、油、○小麦粉、○無塩バター、○粉黒糖、○オートミール、○黒ごま	オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、しょうが	しょうゆ
21 金	ミートソーススパゲティ ブロックリーサラダ ポテトスープ バナナ	保育乳 みそおにぎり	○保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、○みそ、○ツナ油漬缶	スパゲティ、砂糖、ごま油、油、○米、○三温糖	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき、にんにく	トマトソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、ウスターソース、コンソメ、食塩
22 土	もずくどんぶり ウインナー すまし汁 パイナップル	保育乳 ホットケーキ	○保育乳、鶏ひき肉、ウインナー、○牛乳	米、片栗粉、砂糖、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油、○ベーキングパウダー	パイナップル、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、ねぎ、わかめ	しょうゆ
24 月	振替休日					
25 火	麦ごはん 昆布納豆 豆腐の中華煮 大根みそ汁 柿	保育乳 にらひらやーちー	○保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、○調整豆乳、○ツナ油漬缶	米、押麦、片栗粉、○小麦粉	柿、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ、塩こんぶ、干しいたけ、たけのこ、○にら、だいこん	しょうゆ、カレー粉
26 水	キャロットライス ミートローフ 野菜ソテー ポテトスープ オレンジ	保育乳 誕生会ケーキ	○保育乳、牛豚ひき肉	米、じゃがいも、パン粉、砂糖、油、○誕生会ケーキ	オレンジ、こまつな、コーン缶、ブロックリー、にんじん、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩
27 木	ごはん 肉じゃが ブロックリーサラダ 豆腐スープ りんご	保育乳 ジャムサンド	○保育乳、豚肉、沖縄豆腐	米、じゃがいも、○食パン	りんご、にんじん、たまねぎ、ブロックリー、えのきたけ、カットわかめ、○100%果実ジャム	しょうゆ、和風ドレッシング
28 金	あわごはん 魚のオーロラ焼き 春雨チャンプルー ジャが芋みそ汁 バナナ	保育乳 きな粉スコーン	○保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、○卵、○プレーンヨーグルト	米、じゃがいも、揚げ油、はるさめ、あわ、片栗粉、油、○強力粉、○無塩バター、○砂糖、○きな粉	バナナ、にんじん、ブロックリー、こまつな、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、食塩
29 土	五目ごはん ウインナー 豆腐スープ パイナップル	保育乳 ホットケーキ	○保育乳、沖縄豆腐、鶏もも肉、ウインナー、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○油、○ベーキングパウダー	パイナップル、にんじん、しめじ、こまつな、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、食塩

☆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



11月 離乳食こんだて表①



2025年11月

宜野湾市 保育こども園課

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	土	野菜がゆ スープ	ぞうすい スープ さつま芋煮	ぞうすい スープ さつま芋煮	ぞうすい スープ さつま芋煮	豆腐、豚ひき 肉	米	たまねぎ、にんじん、干し しいたけ
3	月	<div> </div> <div>文 化 の 日</div> <div> </div>						
4	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 青菜ネギペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	ミルク、 白身魚	米、じゃがい も	にんじん、こまつな、えの きたけ、干しいたけ、ひじ き、 たまねぎ
5	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 キャベツ大根ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、豚肉、 豆腐	米	にんじん、だいこん、キャ ベツ、たまねぎ、ごぼう、 ピーマン、コーン缶、ひじ き
6	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 ブロッコリーネギペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	ミルク、 白身魚	米、じゃがい も	たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、コーン缶、ピー マン、しめじ
7	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 青菜ネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、 じゃがいも	もやし、にんじん、こまつ な、ねぎ、カットわかめ、 たまねぎ
8	土	野菜がゆ スープ	ぞうすい スープ さつま芋煮	ぞうすい スープ さつま芋煮	ぞうすい スープ さつま芋煮	豚肉	米、じゃがい も	にんじん、たまねぎ
10	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 青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	ミルク、 白身魚	さつまいも、 米	だいこん、キャベツ、にん じん、こまつな、えのきた け、 たまねぎ
11	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 青菜ネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク さつま芋煮	ミルク、豆腐、 豚肉	米、じゃがい も	にんじん、たまねぎ、もや し、こまつな、ごぼう、きゅ うり
12	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 青菜ネギペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	ミルク、 白身魚	じゃがいも、 米	にんじん、こまつな、たま ねぎ、えのきたけ、赤ピー マン、黄ピーマン、ピーマ ン、ねぎ、カットわかめ
13	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 青菜ネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 芋がゆ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、じゃがい も	ブロッコリー、たまねぎ、こ まつな、にんじん、しめじ、 ねぎ、ひじき、干しいた け
14	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 青菜ネギペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ	ミルク、 白身魚	米、さつまい も	にんじん、だいこん、こま つな、キャベツ、 たまねぎ
15	土	野菜がゆ スープ	ぞうすい スープ さつま芋煮	ぞうすい スープ さつま芋煮	ぞうすい スープ さつま芋煮	豚ひき肉、鶏 ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、ピー マン

★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



11月 離乳食こんだて表②



2025年11月

宜野湾市 保育こども園課

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
17	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 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、えのきたけ、こ まつな、生しいたけ、たま ねぎ、切り干しだいこん、 ひじき
18	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 ぶろccoli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、たまねぎ、ブ ロccoli、えのきたけ、 カットわかめ
19	水	☆ お 弁 当 会 ☆				ミルク、豚肉、 豆腐	米、 さつまいも	キャベツ、たまねぎ、こま つな、にんじん、えのきた け、しめじ、ねぎ
20	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
21	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 青菜サツマイモペースト	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	こまつな、にんじん、きゅう り、赤ピーマン、 たまねぎ
22	土	野菜がゆ スープ	ぞうすい スープ さつまいも煮	ぞうすい スープ さつまいも煮	ぞうすい スープ さつまいも煮	鶏ひき肉	米	もずく、コーン缶、赤ピー マン、ピーマン、 にんじん
24	月	🎵 🎵 🎵 振 替 休 日 🎵 🎵 🎵						
25	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、じゃがい も	にんじん、ブロッコリー、こ まつな、たまねぎ、ピーマ ン
26	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 ぶろccoliサツマイモペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 鶏肉とうふ煮 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、 さつまいも	ブロッコリー、たまねぎ、え のきたけ、にんじん、コー ン缶、赤ピーマン、ねぎ
27	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	米	にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、もやし、こまつな、し めじ、生しいたけ
28	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 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ccoli、こまつな、ピー マン
29	土	野菜がゆ スープ	ぞうすい スープ さつまいも煮	ぞうすい スープ さつまいも煮	ぞうすい スープ さつまいも煮	豆腐、鶏肉	米	にんじん、しめじ、こまつ な、えのきたけ、ねぎ

★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